Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

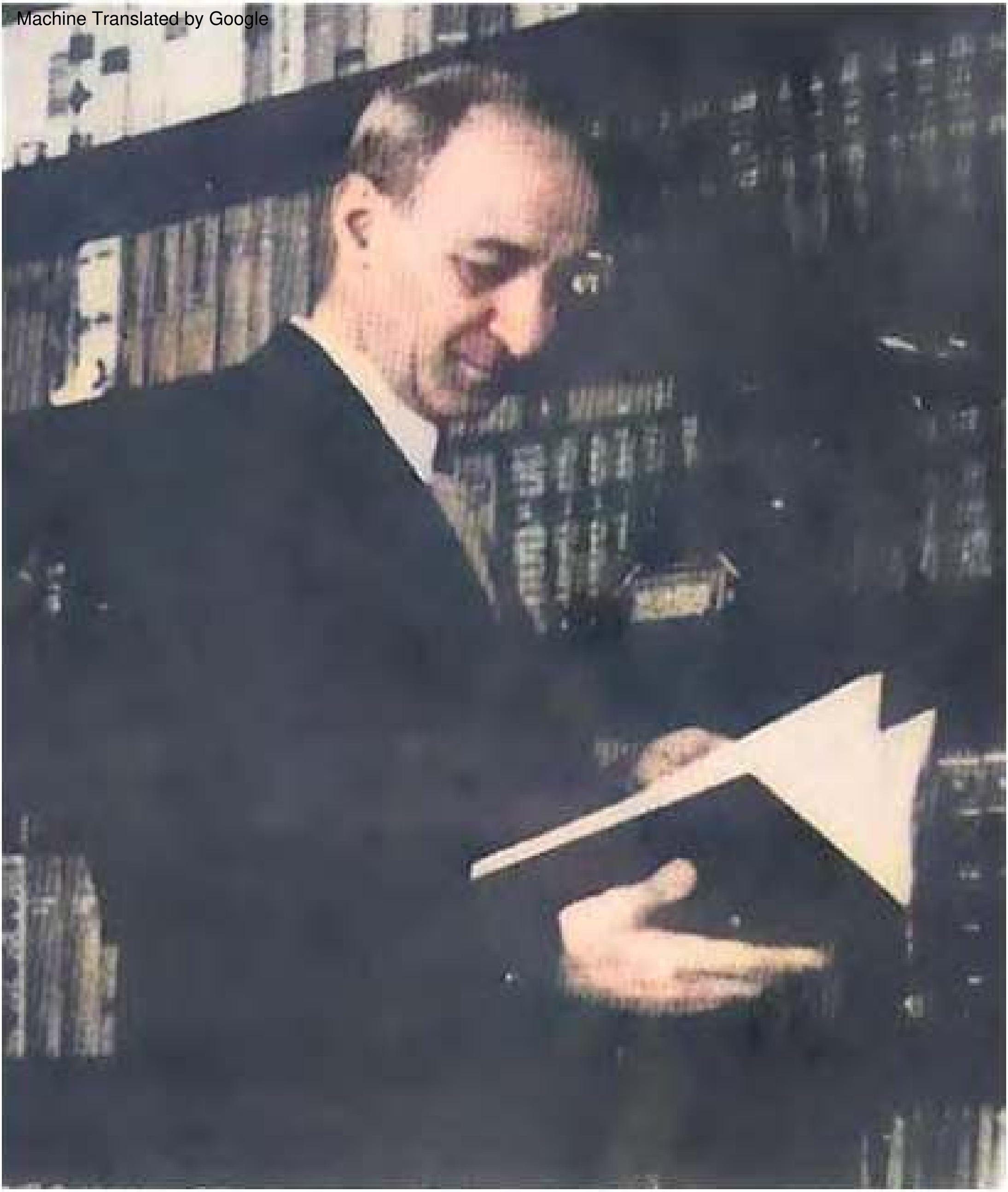
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



இந்த புத்தகத்தின் ஆசிரியர் அர்ஷவீர் டெர் ஹோவானெஸியன், அழுத்தத்தின் கீழ் இறந்து கொண்டிருந்தார் 19 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பல்வேறு நோய்கள், இப்போது மூல-சைவ உணவு மூலம் தனது எல்லா பிரச்சனைகளிலிருந்தும் முற்றிலும் காப்பாற்றப்பட்டு, 75 வயதில், அவர் ஒரு இளைஞனின் வலிமையுடன் முற்றிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார். அவரது சமைத்த (கொல்லப்பட்ட) உணவு மற்றும் இரசாயன மருந்துகள் மற்றும் பிற இறந்த பொருட்களை உட்கொள்வதால் இந்த உலகின் அனைத்து நோய்களும் பிற துன்பங்களும் ஏற்படுகின்றன என்பதை மக்களுக்குக் காட்டுவது அன்றாட செயல்பாடு.

Machine Translated by Google

அர்ஷவீர் டெர்-ஹோவன்னேசியன் (ATERHOV)

பச்சையாக சாப்பிடுவது

நோய்கள், தீமைகள் மற்றும் விஷங்கள் இல்லாத புதிய உலகம்

RAW-EATING ஐ ஆர்டர் செய்து பரப்பவும்

பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பரப்புவது உன்னதமானது மற்றும்

இந்த உலகில் மிகவும் மனிதாபிமான வேலை

பதிப்பு: ஆங்கிலம் 3வது பதிப்பு திருத்தப்பட்டது + பாரசீக பதிப்பு[4] (1976) &

"சமைத்த உணவு, ஒரு கொடிய போதை" (1980) என்ற தலைப்பில் பாரசீக சிறு புத்தகம் ஆங்கிலத்தில்

மொழிபெயர்க்கப்பட்டுள்ளது

Machine Translated by Google

உள்ளடக்கம்

2வது பதிப்பிற்கான முன்னுரை..1

பகுதி ஒன்று

பச்சையாக உண்ணும் எண்ணத்தை நான் எப்படி உருவாக்கினேன்

ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையின் திறமையான செயல்பாடும் பொறியாளரால் குறிப்பிடப்பட்ட அனைத்து மூலப்பொருட்களின் சீரான விநியோகத்திற்கு உட்பட்டது ....

நேரடி மற்றும் மறைமுக ஊட்டச்சத்து நோய்கள்... 5

புற்றுநோய் செல் என்பது சீரழிந்த உணவின் நேரடி சந்ததியாகும்

சமைத்த உணவுக்கு அடிமையாதல் அனைத்து தீமைகளிலும் மிகவும் ஆபத்தானது................................9

சமைத்த உணவுக்கான தேவை பசி அல்ல 11

சமைத்த உணவு மனித உறுப்புகளை அவற்றின் இயல்பான திறனில் மூன்று முதல் நான்கு மடங்கு வேலை செய்யும்படி கட்டாயப்படுத்துகிறது ....

மனித ஊட்டச்சம் உயிரணுக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும், சடலங்கள் அல்ல 14

குறுகிய பார்வை என்பது மருத்துவ அறிவியலின் மிகப் பெரிய குறைபாடாகும்...............................15

சமைத்து உண்பவரின் எடையை நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அளவுகோலாகக் கருத முடியாது..16

தீயில் அழிந்த மூலப்பொருட்களை எந்த மருந்தாலும் மாற்ற முடியாது........18

சமைத்த உண்ணுதல் மற்றும் மருந்து சிகிச்சை ஆகியவை மனித இனத்தை முற்றும் அழிவுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன..

இயற்கை உணவுப் பொருட்களை மருத்துவர்களால் வெறும் தற்காலிக சிகிச்சை முறைகளாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது..

மனித மூலப்பொருட்களின் நேர்மையை நாம் ஒருபோதும் சீர்குலைக்கக்கூடாது

Machine Translated by Google

நோய்கள் எவ்வாறு பிறக்கின்றன ....

சமைத்த பொருட்களுக்கு குழந்தையை பழக்கப்படுத்துவது மிக மோசமான குற்றமாகும்.

இயற்கை ஒரு தவறு செய்துவிட்டது என்பதை இரைப்பை உயிரியல் வல்லுநர்கள் நிரூபிக்க வேண்டும்.

ஒரு குழந்தை சமைத்த உணவுகளின் சுவையை வெறுக்கிறது 43

எனது குடும்பத்தில் பச்சையாக உண்ணும் பழக்கம்..45

மனிதனின் தீய பழக்கங்கள் மற்றும் குற்றச் செயல்கள் அனைத்தும் சமைத்து உண்பதன் விளைவே........48

உணவின் கருத்தாக்கம் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தை உணவளிக்கும் இயற்கை முறையின் மூலம் மாற்றுவதற்கு மட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டும் ....

செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களின் பயன்பாடு நிறுத்தப்பட வேண்டும்.................50

சமைத்த உணவை உண்பதால் ஏற்படும் தீங்கை உறுதிப்படுத்தும் சிறந்த வழிமுறையாக குழந்தைகளில் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கும் சமைத்த உணவுக்கும் இடையே உள்ள ஒப்பீடு.

அறிவியல் நிறுவனங்கள் மற்றும் பொறுப்பான அரசு அமைப்புகள் மேலும் தாமதமின்றி பச்சையாக உண்ணும் பிரச்சனையை ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

உண்மையைப் பேசுவது பாவம் இல்லை..57

மனித தொழிற்சாலைக்கான மூலப்பொருட்களின் அழிவுக்கு எதிராக எந்த சட்டத் தடையும் இல்லை...

பச்சையாக உண்பது பொதுப் பொருளாதாரத்தில் மகத்தான பலன்களை உறுதி செய்கிறது...............................59

ஒவ்வொருவரும் தனது உடலின் உண்மையான மற்றும் இடைப்பட்ட மூலப்பொருட்களை அங்கீகரிக்க வேண்டும்........60

சமைத்து உண்ணும் வயது என்பது போதை, மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் நுண்ணுயிரிகளின் உச்சத்தை ஆளும் காலம் ....

பிற்சேர்க்கை 65

பாகம் இரண்டு

மனித உயிரினத்தின் கட்டுமானம்..69

ஊட்டச்சத்து என்றால் என்ன?.. 74

Machine Translated by Google

அனைத்து வகையான மூலக் காய்கறிகளும் ஒரே மாதிரியான உட்கூறுகளைக் கொண்டவை.

குறிப்பிட்ட புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுப்பொருட்களின் பண்புகள் இனி விவாதத்திற்கு ஒரு அடிப்படையாக இருக்கக்கூடாது...

உண்மையான உடல் மற்றும் தவறான உடல் 91

இயற்கையின் விதிகளை மீறுவதால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.................94

தொற்று நோய்களுக்கான மனிதனின் எதிர்ப்பு தலைமுறையிலிருந்து பலவீனமடைகிறது தலைமுறை 106

புற்றுநோய் என்பது உயிரணுக்களின் தீவிர சிதைவின் விளைவாகும்.

சமைத்த உணவுகளைத் தயாரிப்பதற்கான உழைப்பும் செலவும் சுத்தத்தைத் தவிர வேறில்லை கழிவு125

சமைத்த உணவு உண்பவரின் மருத்துவம் முற்றிலும் பிழையான விஞ்ஞானம்....................130

தற்போது மனிதகுலம் நாகரீகமாக இருந்து வெகு தொலைவில் உள்ளது.......................................138

வாழ்வோம்..146

பகுதி மூன்று

ரா-உணவின் சாதனைகள்..155

எதை தவிர்க்க வேண்டும்? 220

தெஹ்ரான் ராவ்வேகன்ஸ் அசோசியேஷன் சாகசம்....................................222

Machine Translated by Google

2வது பதிப்பிற்கு முன்னுரை

தற்போதைய புத்தகத்தின் முதல் பகுதி 1963 இல் RAW-EATING என்ற தலைப்பில் வெளியிடப்பட்டது. ஊட்டச்சத்து பற்றிய எனது கருத்துகளின் சுருக்கமான சுருக்கத்தை உள்ளடக்கிய அந்த சிறிய தொகுதியில், பச்சையாக உண்ணும் ஒவ்வொரு முக்கிய அம்சத்தையும் நான் தொட்டிருந்தேன். பொதுவாகச் சொல்வதானால், இயற்கைச் சத்துகள் இயற்கைக்கு மாறான பொருட்களாகச் சிதைக்கப்படும் சமையல் மற்றும் சுத்திகரிப்பு செயல்பாடுகள் தீங்கு விளைவிக்கும் செயல்பாடுகள் மட்டுமல்ல என்ற எளிய உண்மையை உலகுக்கு அறிவிக்க நீண்ட கால விவரங்களை உள்ளிட வேண்டிய அவசியமில்லை. இயற்கையின் விதிகளை மீறுங்கள், ஆனால் அவை எல்லா நோய்களுக்கும் முக்கிய காரணம். மனிதர்களை நோய்களிலிருந்து விடுவிப்பதற்குப் பதிலாக, சமைத்த உணவுகள் மற்றும் விஷ மருந்துகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட மருத்துவ விஞ்ஞானம் மனிதகுலத்தை பல கடுமையான நோய்களுக்கு இட்டுச் செல்கிறது என்பதை மிகவும் அறியாத நபர் தெளிவாக உணர முடியும்.

இந்த விஷயத்தில் ஒரு சில வரிகளை மட்டுமே படித்த பிறகு, தெளிவான பார்வை கொண்ட நபர் தனது மந்தமான அலட்சியத்திலிருந்து விழித்தெழுந்து, நிலைமையின் முழு தீவிரத்தை உணர்ந்தார். எவ்வாறாயினும், பெரும்பான்மையான மக்கள், மருத்துவ அறிவியலின் தற்போதைய தவறான கருத்துக்களால் கண்மூடித்தனமாகவும், முன்கூட்டிய கருத்துக்களால் தப்பெண்ணமாகவும் இருப்பதால், இந்த விஷயத்தில் கூடுதல் தகவல்களைப் பெற விரும்புகிறார்கள். அதனால்தான், இந்நூலின் இரண்டாம் பகுதியில், பல முக்கியமான கேள்விகளுக்கு கூடுதல் மற்றும் விரிவான விளக்கங்களுடன் முன் வந்துள்ளேன். அதே நேரத்தில் முதல் பாகத்தில் பல சிறிய திருத்தங்கள் மற்றும் திருத்தங்களைச் செய்வதற்கான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளப்பட்டது. புத்தகத்தின் முதல் பதிப்பின் போது பச்சையாக உண்ணும் எண்ணம் இன்னும் அதன் அடிப்படை நிலைகளில் இருந்தது; இன்று பல நாடுகளில் நடைமுறையில் உள்ளது. சமைத்த உணவுகள் மற்றும் விஷ மருந்துகளை கைவிடுவதன் மூலம், உலகெங்கிலும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான விவேகமுள்ள மக்கள் தங்கள் நீண்டகால நோய்களைத் தாங்களே குணப்படுத்தி, இப்போது கவலையற்ற ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அனுபவிக்க முடிகிறது. புத்தகத்தின் இறுதியில் அப்படிப்பட்டவர்களிடமிருந்து வந்த எண்ணற்ற கடிதங்களில் ஒரு சிறிய தேர்வைத் தந்துள்ளேன்.

ஒரு புதிய இயந்திரம் அல்லது கருவி கண்டுபிடிக்கப்பட்டால், அந்த கண்டுபிடிப்பை உறுதிப்படுத்த அல்லது நிரூபிக்க ஒரு சில வெற்றிகரமான சோதனைகள் போதுமானதாக கருதப்படுகிறது. இன்று, உலகெங்கிலும் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான ஆரோக்கியமான மக்கள் அதற்கு வாழும் சான்றுகளாக உள்ளனர்

Machine Translated by Google

பூமியில் உள்ள ஒவ்வொரு நோய்களின் இரக்கமற்ற பிடியிலிருந்தும் மனிதர்களை பச்சையாக சாப்பிடுவது காப்பாற்றுகிறது. விஞ்ஞான உலகத்தை அதன் மந்தமான அக்கறையின்மையிலிருந்து எழுப்பி, பச்சையாக உண்பதால் நமக்குக் கிடைக்கும் மகத்தான பலன்களைப் பற்றி அனைவரையும் நம்ப வைக்க இது போதுமானதாக இருக்கும் என்று ஒருவர் நினைத்திருக்கலாம்.
இன்று போதையால் கண்மூடித்தனமான மக்கள் உணவுப் பொருட்களின் பற்றாக்குறையை எதிர்த்து சர்வதேச மாநாடுகளை நடத்துகிறார்கள், அபத்தமான விஷயங்களைப் பற்றி முடிவில்லாத சொற்பொழிவுகளை செய்கிறார்கள், அதே நேரத்தில் இயற்கையால் நமக்கு வழங்கப்பட்ட உண்மையான உணவுகளில் 80% சமைப்பதன் மூலமும் சுத்திகரிப்பதன் மூலமும் தங்கள் கைகளால் சிந்திக்காமல் அழிக்கப்படுகின்றன.

உண்மையான மனிதாபிமானிகள் அனைவரும் தங்கள் குரலை உயர்த்துமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன் மற்றும் அவர்களின் தொடர்ச்சியான கோரிக்கைகளின் மூலம், பச்சை உணவு கொள்கைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான உடனடி நடவடிக்கைகளை எடுக்க அதிகாரிகளை அழைக்கிறேன். செயலுக்கான நேரம் கனிந்துவ

பகுதி ஒன்று

நான் எப்படி பச்சையாக சாப்பிடுவது என்ற எண்ணத்தை உருவாக்கினேன்

பச்சையான சைவ உணவு மட்டுமே மனிதன் உண்ணும் உணவாக இருக்க வேண்டும். சமைத்த உணவை உண்ணும் பழக்கத்தை இந்த உலகில் ஒருமுறையாவது கைவிட வேண்டும். இது இயற்கையின் தவறாத கோரிக்கை. சமைத்த உணவை உட்கொள்வது மனிதகுல வரலாற்றில் மிகவும் கொடூரமான காட்டுமிராண்டித்தனம், இது யாருக்கும் தெரியாது என்று தோன்றுகிறது, மேலும் எல்லோரும் மயக்கமடைந்த பலியாகிறார்கள். சிலருக்கு எவ்வளவு விசித்திரமான யோசனையாகத் தோன்றினாலும், அது முழுமையான உண்மை, அதை நாம் ஒப்புக்கொள்ளாமல் இருக்க முடியாது.

18 வருட கவனமாக ஆய்வு மற்றும் விசாரணைக்குப் பிறகு, என்னுடைய 10 பேரின் மரணம் என்று நான் உறுதியாக நம்பியபோது இந்த உண்மை எனக்குப் புலப்பட்டது.
வயது மகன் மற்றும் 14 வயது மகள் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்து காரணமாக. பெர்சியா, பிரான்ஸ், ஜெர்மனி மற்றும் சுவிட்சர்லாந்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல்வேறு மருத்துவப் பரிசோதனைகள், அவற்றின் உயிரினங்களில் சில குறிப்பிட்ட நோய்களைக் கண்டறிய பல்வேறு முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன, மேலும் பல மருந்துகளின் நிர்வாகமும் சோகத்தை ஒரு தலைக்குக் கொண்டுவருவதில் கணிசமான பங்கைக் கொண்டிருந்தன. இயற்கைக்கு மாறான உணவு மற்றும் விஷ மருந்துகளால் ஏற்பட்ட உடல் உறுப்புகள் அனைத்தும் மெல்ல மெலிந்து வீணாகி என் குழந்தைகள் இறந்துவிட்டனர்.

Machine Translated by Google

நான் மருத்துவ அறிவியலின் ரகசியங்களுக்குள் ஊடுருவி அதன் நல்ல மற்றும் கெட்ட அம்சங்களை இன்னும் தெளிவாகக் கவனிக்க முடிந்தது, ஏனெனில் நான் மருத்துவராக வேண்டும் என்றோ அல்லது நிதி ஆதாயங்களையோ அடையவில்லை. எனது அன்பான குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்ய வேண்டும் என்ற விருப்பமும், பின்னர் மனிதகுலத்திற்கு பயனுள்ளதாக இருப்பதன் மூலம் அவர்களின் நினைவாற்றலை நிலைநிறுத்துவதற்கான தீவிர விருப்பமும் எனது ஊக்கத்தொகையாக இருந்தது.

எனது சிறந்த உணர்தலுக்கு பங்களித்த மற்றொரு காரணி மருத்துவ அறிவியலின் குறைபாடுகள் முற்றிலும் புதிய அமைப்பாகும், இதன் மூலம் நான் சுய கல்வி மூலம் எனது படிப்பை மேற்கொண்டேன், கல்வித் திட்டத்தின் சுமைகளிலிருந்து விடுபட்டேன். மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின் சார்பாக செய்யப்பட்ட முன்னேற்றத்தின் மிகைப்படுத்தப்பட்ட கூற்றுக்களால் அல்லது மருந்துகளிலிருந்து பெறப்படும் அற்புதமான நன்மைகள் பற்றிய கற்பனையான கதைகளால் நான் ஒருபோதும் போதையில் இல்லை. நான் இந்தக் கேள்விகளை விமர்சன மனதுடன் அணுகினேன் மற்றும் அவற்றின் குறைபாடுகளில் எப்போதும் அதிக அழுத்தம் கொடுத்துள்ளேன். மேலும், லட்சக்கணக்கான தகுதி வாய்ந்த மருத்துவர்களும், ஏராளமான நோபல் பரிசு பெற்றவர்களும் இருந்தும், நாகரீகமான மனிதன் மற்ற விலங்குகளை விட அடிக்கடி பல்வேறு நோய்களுக்கும், ஸ்க்லரோசிஸ் போன்ற நோய்களுக்கும் பலியாகிறான் என்ற உண்மையை நான் தொடர்ந்து கண்காணித்து வருகிறேன். , நீரிழிவு, மாரடைப்பு மற்றும் புற்றுநோய் ஆகியவை ஆபத்தான விகிதத்தில் அதிகரித்து, பூமியின் முகத்திலிருந்து மனிதகுலத்தை அழிக்க அச்சுறுத்துகின்றன. நோய்களின் அறிகுறிகள், மருந்துகளின் பெயர்கள் மற்றும் அளவுகள் மற்றும் எப்போதாவது தேவைப்படும் சிக்கலான சூத்திரங்கள் ஆகியவற்றை மனப்பாடம் செய்வதில் நான் நேரத்தை வீணாக்கவில்லை, ஏனென்றால் தேர்வுகளுக்கு உட்கார்ந்து பட்டம் பெறும் எண்ணம் எனக்கு இருந்ததில்லை. அதற்குப் பதிலாக, முடிந்தவரை, அறிவியலின் பல துறைகளைப் படிப்பதற்காகவும், அடிப்படை மற்றும் பொதுவான கொள்கைகளில் இருந்து சில அத்தியாவசியமானவற்றை வரைய முடிந்த அறிவியலின் பல்வேறு ஆதாரங்களை ஆராய்வதற்காகவும் எனது நேரத்தைச் செலவிட்டுள்ளேன். முக்கிய முடிவுகள்.

18 ஆண்டுகால கடினமான ஆய்வு மற்றும் உழைப்பின் முடிவுகள் இரண்டு பெரிய தொகுதிகளின் ஒரு படைப்பில் பொதிந்துள்ளன, அதில் முதலாவது, 568 பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு புத்தகம், 1960 இல் ஆர்மீனிய மொழியில் வெளியிடப்பட்டது.

Machine Translated by Google

ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையின் திறமையான செயல்பாடும் பொறியாளரால் குறிப்பிடப்பட்ட அனைத்து மூலப்பொருட்களின் சீரான விநியோகத்திற்கு உட்பட்டது

நெருப்பைக் கண்டுபிடிக்கும் வரை, மற்ற விலங்கு இராச்சியத்துடன் சேர்ந்து, மனிதன் இயற்கையான, மூல ஊட்டச்சத்தின் நுகர்வு மூலம் தனது பரிணாம வளர்ச்சியை உருவாக்கினான். ஆனால் நெருப்பு கண்டுபிடிக்கப்பட்டதிலிருந்து, அதிகப் பிரதிபலிப்பு இல்லாமல், மனிதர்கள் இயற்கை உணவுப் பொருட்களை நெருப்பில் போட்டு, அவற்றின் அத்தியாவசியப் பொருட்களை அழித்து, அவற்றைச் சீரழித்து, பின்னர் அவற்றைக் கொண்டு தங்கள் உடலை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இதன் நேரடி விளைவாக, இன்று அனைத்து மனிதகுலமும் பாதிக்கப்படும் அனைத்து நோய்களும் ஏற்பட்டுள்ளன.

மனித உயிரினம் என்பது இயற்கையின் இடைவிடாத முயற்சியால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு உயிருள்ள தொழிற்சாலை. அதே நேரத்தில், இந்த தொழிற்சாலையின் கட்டுமானத்துடன், நமது அற்புதமான இயற்கையானது சூரியனின் கதிர்களைப் பயன்படுத்தி, நமது உயிரினத்தின் ஆயிரக்கணக்கான சிக்கலான செயல்பாடுகளை ஒருங்கிணைக்கவும், அதனுடன் தொடர்புடைய உற்பத்தியை உறுதிப்படுத்தவும் தேவையான அனைத்து மூலப்பொருட்களையும் உருவாக்கியது. மேலும், இயற்கை அந்த மூலப்பொருட்களை அவற்றின் முழுமையிலும், அவற்றின் பல்வேறு கூறுகளின் குறைபாடற்ற இணக்கத்திலும் ஒரு சிறிய தானிய தானியத்தில், ஒரு மாதுளை விதையில், திராட்சையின் பெர்ரி அல்லது ஒரு செடியின் இலையில் வைத்துள்ளது. . தனித்தனியாக எடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு "அற்ப" உணவுப் பொருட்களிலும் மனிதனைப் போன்ற ஒரு உயிரினத்தின் உயிரினத்தை வாழ வைக்க தேவையான அனைத்து காரணி

பொருள் உலகில் விவரங்களிலிருந்து மிகச்சிறிய விலகல்

ஒரு தொழிற்சாலையின் பொறிமுறையின் சீரான வேலைக்காக ஒரு பொறியாளரால் உருவாக்கப்பட்டது, அல்லது அதன் இயல்பான உற்பத்தித்திறனை உறுதி செய்வதற்காக குறிப்பிடப்பட்ட மூலப்பொருட்களின் தவறு, ஆலையின் செயல்பாட்டில் தொடர்புடைய முறிவை ஏற்படுத்துகிறது. அதேபோல், மனித உயிரினத்தின் சிக்கலான செயல்முறைகளின் சீரான செயல்பாட்டை உறுதி செய்ய இயற்கையால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட மூலப்பொருட்களின் சிறிதளவு சரிவு அல்லது மாற்றமானது நமது உறுப்புகளின் இயல்பான உயிரியல் செயல்பாடுகளில் கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் இந்த கோளாறுகள் நோய் வடிவில் தோன்றும்.

Machine Translated by Google

மனிதன் தனது உயிரினத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டிற்கு இயற்கையால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட முழுமையான சமநிலை மூலப்பொருட்களை அழிக்க அல்லது சீரழிப்பதில் கையாண்ட பல்வேறு முறைகள் சிந்திக்கத் தாங்கவில்லை. அந்த நோக்கத்திற்காக, நாகரீக மனிதன் பேய் ஆலைகள், அடுப்பு, உலைகள் மற்றும் சமையலறைகளை கண்டுபிடித்தார். இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் தரத்தில் ஏற்படும் ஒவ்வொரு சீரழிவும் மனித உயிரினத்தில் அதற்கேற்ற சீரழிவைத் தொடர்ந்து வருகிறது. இயற்கை ஊட்டச்சத்து நமது உயிரினத்தின் இயல்பான செயல்பாட்டை உறுதி செய்கிறது, அதே நேரத்தில் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்து அதன் செயல்பாடுகளின் அசாதாரண வெளியேற்றத்தால் ஏற்படுகிறது. நோய்களின் பெருக்கம் என்பது இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் உட்கூறுகளில் ஏற்படும் சீரழிவின் பெரும் பன்முகத்தன்மையின் விளைவாகும்.

அதன் தேவைகள் அனைத்தும் இயற்கையின் விதிகளால் பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன விலங்கு இராச்சியத்தில் மிகச் சிறந்த உயிரினமான மனித உயிரினம், குறைந்தபட்சம் 150 ஆண்டுகள் முதல் அதிகபட்சம் 200-250 ஆண்டுகள் வரை சிறந்த ஆரோக்கியத்துடன் வாழ முடியும். சமைத்த உணவுப்பொருட்கள் மனித உறுப்புகளை அவற்றின் இயல்பான திறனில் பல மடங்கு வேலை செய்ய கட்டாயப்படுத்துகிறது, அவற்றை முன்கூட்டியே சோர்வடையச் செய்கிறது, பல்வேறு நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது மற்றும் மனிதனின் ஆயுளை அதன் இயல்பான இடைவெளியில் ஒரு பகுதிக்கு குறைக்கிறது. விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் தற்போதைய யுகத்தில், சமைத்த உணவை முழுமையாகத் தவிர்ப்பதன் மூலம் மனிதன் அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடுபட முடியும், மேலும் நீண்ட ஆயுட்காலம் குறித்த ஆய்வுக்கு மட்டுமே தனது ஆற்றலைச் செலவிட முடியும். அதே சமயம், இயற்கையான ஊட்டச்சத்துடன், மனிதன் தனது மீதமுள்ள இயற்கைத் தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதையும் உறுதி செய்ய வேண்டும். அவை சுத்தமான காற்று, சீக்கிரம் தூங்குதல், சீக்கிரம் எழுந்திருத்தல், உடல் உழைப்பு, செயற்கை வெப்பத்தைத் தவிர்ப்பது, தூய்மை மற்றும் பல.

நேரடி மற்றும் மறைமுக ஊட்டச்சத்து நோய்கள்

ஊட்டச்சத்து நோய்கள் இரண்டு முக்கிய வகைகளாக பிரிக்கப்படுகின்றன: நேரடி மற்றும் மறைமுக நோய்கள். நேரடி ஊட்டச்சத்து நோய்கள் சில ஊட்டச்சத்து கூறுகளின் அதிகப்படியான அல்லது மற்றவற்றின் குறைபாட்டால் ஏற்படுகின்றன. தீ மற்றும் விலங்கு உணவுகள் உணவில் உள்ள புரதங்கள் மற்றும் கொழுப்புகளை செறிவூட்டும் மற்றும் அதிகரிக்கும் விளைவைக் கொண்டிருக்கின்றன, அதே நேரத்தில் அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்புள்ள பொருட்களை நீக்குகின்றன. வைட்டமின்கள் என்று பெயரிடப்பட்ட இந்த பொருட்களின் மிகக் குறைந்த எண்ணிக்கையை மட்டுமே அறிவியலால் இதுவரை அடையாளம் காண முடிந்தது.

Machine Translated by Google

இருக்க முடியாது. நேரடி ஊட்டச்சத்து நோய்கள் மத்தியில் அனைத்து நாள்பட்ட கோளாறுகள் மற்றும் குறைபாடு நோய்கள் வைக்க வேண்டும். நோய்கள் தீவிர மந்தநிலை மற்றும் இரகசியத்துடன் உருவாகின்றன. நோய் அதன் இறுதிக் கட்டத்தில் நுழையாமல், உறுப்புகள் வேலை செய்வதை நிறுத்தாமல் இருக்கும் வரை, ஒரு நபர் தன்னை ஆரோக்கியமாக கருதுகிறார். பகுதியளவு மற்றும் கலவையான வைட்டமின் குறைபாடுகள் ஏற்பட்டால், பாடப்புத்தகங்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள அவிட்டமினோசிஸுக்கு குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளால் நோய் தோன்றாது; மாறாக அது எளிதாக விளக்க முடியாத புகார்களால் தோற்றமளிக்கிறது.

மறைமுக செரிமான கோளாறுகள் தொற்று நோய்கள். மனித உயிரினத்தில் பொதுவாக பல்வேறு வகையான நுண்ணுயிரிகள் வாழ்கின்றன, அவை சாதாரண சூழ்நிலைகளில் உயிரினத்திற்கு பயனுள்ள சேவையை வழங்குகின்றன மற்றும் சிறப்பு (வேறுபட்ட) மனித உயிரணுக்களின் கட்டுப்பாட்டிற்கு உட்பட்டவை, அவை யாருடைய கட்டளைகளுக்கு இணங்குகின்றன. ஆனால் தவறான ஊட்டச்சத்தின் மூலம் சிதைந்த மற்றும் மெலிந்த செல்கள் மிகவும் பலவீனமடைந்து, உயிர்வாழும் விதியின்படி அந்த நுண்ணுயிரிகள் மேலெழுந்து, அந்த உயிரணுக்களின் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து தங்களை விடுவித்து, தங்கள் எஜமானர்களுக்கு எதிராக கிளர்ச்சி செய்து, நோய்க்கிருமிகளாக மாறி, தொற்று நோய்களை நன்றாக உண்டாக்குகின்றன. எங்களுக்குத் தெரியும் சில நேரங்களில் தாக்கும் நுண்ணுயிரிகளின் படையெடுப்பு, ஆரோக்கியமான உயிரினத்தில் தவிர்க்கமுடியாத எதிர்ப்பைச் சந்தித்திருக்கும் மற்றும் ஒரே நேரத்தில் அழிக்கப்பட்டிருக்கும், ஒரு மெலிந்த உயிரினத்தில் அத்தகைய எதிர்ப்பைச் சந்திக்காமல், அதன் குறிப்பிட்ட தொற்றுநோயை ஏற்படுத்துகிறது.

எனது ஆர்மீனிய புத்தகத்தின் இரண்டாவது தொகுதியில், தொற்று நோய்களின் பிரச்சினைக்கு நான் கணிசமான இடத்தை ஒதுக்கியுள்ளேன், அதன் ஆய்வுக்காக "நோயியல் உடற்கூறியல் மற்றும் மனித நோய்களின் நோய்க்குறியியல்" என்ற கட்டுரையின் முதல் தொகுதியின் சில பகுதிகளை ஆய்வு செய்தேன். புகழ்பெற்ற சோவியத் விஞ்ஞானி IV டேவிடோவ்ஸ்கி, 1956 இல் வெளியிடப்பட்டது. பல உறுதியான உண்மைகளின் மூலம், தொற்று நோய்களை ஏற்படுத்தும் குற்றவாளிகள் நுண்ணுயிர்கள் அல்ல என்பதை ஆசிரியர் நிரூபிக்கிறார், மாறாக உடலின் மோசமான நிலை, அதன் சக்தி குறைதல். நோய் எதிர்ப்பு சக்தி. ஆனால் துரதிர்ஷ்டவசமாக, அனைத்து சமைத்த உணவுக்கு அடிமையானவர்களைப் போலவே, டேவிடோவ்ஸ்கியும், அந்த நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை எவ்வாறு மீட்டெடுப்பது அல்லது இன்னும் சிறப்பாக, அதன் வீழ்ச்சியைத் தடுப்பது என்பதை விளக்க முடியவில்லை.

Machine Translated by Google

நுண்ணுயிரிகளின் பயம் மனிதர்களை மிகவும் பயமுறுத்தியுள்ளது, அதிலிருந்து தப்பிக்க அவர்கள் மிகவும் ஆபத்தான நடவடிக்கைகளை நாடுகிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் முற்றிலும் எதிர் விளைவுகளைப் பெறுகிறார்கள். நுண்ணுயிரிகளைத் தவிர்ப்பதற்காக மூல உணவுகளை சமைப்பது மருத்துவ அறிவியலின் மிக மோசமான தவறுகளில் ஒன்றாகும்.

பூமியின் முகத்திலிருந்து நுண்ணுயிரிகளை அழிக்க முடியாது. அவை எல்லா இடங்களிலும் காணப்படுகின்றன, அவை எப்போதும் இருக்கும் மற்றும் பலதரப்பட்ட சேனல்கள் மூலம் நம் உயிரினங்களுக்குள் நுழைய முடியும். குறிப்பாக, நமது உணவை சமைப்பதன் மூலம் முதலில் நமது உயிரணுக்களின் எதிர்ப்பாற்றலை பலவீனப்படுத்தி, பின்னர் நுண்ணுயிரிகளுக்கு எதிராக போராட இயற்கையால் விதிக்கப்பட்ட இயற்கையான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை நம் உணவுப் பொருட்களில் அழிக்கிறோம். சமைத்த உணவுக்கு அடிமையான அந்த மருத்துவர்கள் கூட தீயில் அழிக்கப்படும் பல வைட்டமின்கள் பாக்டீரியா பண்புகளைக் கொண்டிருப்பதாக உறுதிப்படுத்துகிறார்கள். அதனால்தான் குப்பைக் குவியல்களை உண்ணும் விலங்குகள் மனிதனைப் போல தொற்று நோய்களுக்கு ஆளாகவில்லை.

புற்றுநோய் செல் என்பது சீரழிந்தவர்களின் நேரடி சந்ததியாகும் உணவு

சமைத்த உணவை உண்பவர்கள் பலர், பல நூற்றாண்டுகளாக சமைத்த உணவை உண்பதால், அவர் அதற்குப் பழக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்றும், பச்சை உணவை ஒரேயடியாகச் சாப்பிட ஆரம்பித்தால் பாதிக்கப்படலாம் என்றும் நம்புகிறார்கள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அழுக்கு மற்றும் தரக்குறைவான பெட்ரோலை நாம் மோட்டார்-காரில் நிரப்பினால், இயந்திரம் அதற்குப் பழகியிருக்கலாம், மேலும் அழுக்கு பெட்ரோலை சுத்தமான எரிபொருளால் மாற்றினால் அது சேதமடையக்கூடும்.

முதலாவதாக, ஒரு சில ஆயிரம் ஆண்டுகளின் காலம் என்பது பில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகளுடன் ஒப்பிடுகையில் ஒன்றும் இல்லை, இதன் போது மனிதன் தனது மூதாதையர்களுடன் சேர்ந்து, மூல உணவில் பிரத்தியேகமாக வாழ்ந்து வளர்ந்தான். தவிர, உண்மையில், மனிதன் சமைத்த உணவைப் பழக்கப்படுத்தவில்லை என்பது நோய்களின் இருப்பின் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது, அவை மறைந்துவிடும், மேலும் மனிதன் மூல ஊட்டச்சத்தை நாடியவுடன் உயிரினம் அதன் இயல்பான செயல்பாடுகளுக்குத் திரும்பும்.

பரிணாம விதிகளால் நமது உயிரினம் மாற்றியமைக்க முயற்சிக்கிறது என்பது உண்மைதான் அது பெறும் உணவுக்கு, ஆனால் சிலர் கற்பனை செய்யும் விதத்தில் அல்ல. சிக்கலான செயல்முறைகள் மற்றும் உயிரணுக்களின் சிறப்பு முக்கிய செயல்பாடுகளுக்கு அவசியமான உணவின் ஊட்டச்சத்து கூறுகள் தீயின் செல்வாக்கின் கீழ் எளிதில் அழிக்கப்படுகின்றன. எனவே, தி

Machine Translated by Google

சமைத்த உண்பவர்களால் சத்தானதாகக் கருதப்படும் உணவுப் பொருட்களில் அந்த அத்தியாவசியப் பொருட்கள் இல்லை, மாறாக அவை புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் ஏராளமான விநியோகத்தைக் கொண்டுள்ளன, அவை உயிரணுக்களின் தேவையை விட பல மடங்கு அதிகமாகும்.

அவற்றின் உயர் செயல்பாடுகளை வெளியேற்றுவதற்கு அவசியமான ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை தொடர்ந்து இழந்ததால், செல்கள் அவற்றின் முழு வளர்ச்சி மற்றும் நிபுணத்துவத்தை அடையவில்லை அல்லது ஒருமுறை அவற்றை அடைந்த பிறகு, அவை அந்த செயல்பாடுகளைச் செய்யும் திறனை இழக்கின்றன. பல வருட தனிமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மைக்குப் பிறகு, பல மில்லியார்ட் செல்களில் ஒன்று, அவற்றின் மீதமுள்ள திறன்களை இழந்து, இறுதியாக உயிரணுக்களின் வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளிலிருந்து விடுவிக்கப்படும் ஒரு நாள் வருகிறது. பின்னர் அவை வகுப்புவாத வாழ்க்கையிலிருந்து தங்களைப் பிரித்து, தன்னாட்சி பெற்றவையாக மாறி, செல்களுக்கிடையேயான திரவத்தில் அதிக அளவில் நீந்தும் திசுக்களை உருவாக்கும் பொருட்களைப் பேராசையுடன் விழுங்கிவிடுகின்றன, சாதாரண செல்கள் தங்கள் தேவைகளுக்கு அதிகமாக இருப்பதாக நிராகரிக்கப்படுகின்றன, மேலும் அவை பெருமையாக இருக்கின்றன. காஸ்ட்ரோலாட்ரஸ் உயிரியலாளர்களால் பாராட்டப்பட்டது - புரதங்கள் (குறிப்பாக விலங்கு புரதங்கள்), கொழுப்புகள் மற்றும் அனைத்து நைட்ரஜன் பொருட்கள். அதன்பிறகு அவை அபரிமிதமான வேகத்தில் வளர்ந்து, கவனக்குறைவாகவும், அவமதிப்பாகவும், ஒழுங்கற்ற முறையில் பெருகி, ஒரு பயங்கரமான வெகுஜனத்தை உருவாக்குகின்றன, ஒரு புதிய உயிரினம், அதன் வளர்ச்சியின் போக்கில் தன்னைச் சுற்றியுள்ள அனைத்தையும் அழித்து, கடைசியாக ஒரு நல்ல நாளில். அந்த அற்புதமான கட்டிடத்தை, மனித உடலை வீழ்த்துகிறது. அந்த புதிய உயிரினத்தின் பெயர் புற்றுநோய். இது சமைத்த உணவின் உண்மையான சந்ததியாகும், மனிதர்களின் உணவுப் பொருட்களின் கட்டமைப்பிற்கு செல்கள் எவ்வாறு மாற்றியமைக்கப்படுகின்றன என்பதற்கான வாழ்க்கை ஆதாரம்.

நுகரும்.

நமது கிரகத்தில் உயிர் தோன்றிய போது, இயற்கை அதன் வசம் இருந்தது மிக அடிப்படையான கட்டுமானப் பொருள் (புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள்), அதில் இருந்து முதல் ஒற்றை செல் உயிரினங்களை உருவாக்குவதில் வெற்றி பெற்றது. ஒரு சிலிண்டர், ஒரு கருவி அல்லது ஒரு சிறிய விவரத்தைச் சேர்ப்பதன் மூலம் ஒரு பொறியாளர் தனது தொழிற்சாலைக்கு ஒரு புதிய செயல்பாட்டைச் சேர்ப்பது போல, அதன் கட்டுமானப் பொருட்களில் (காய்கறி உடல்கள்) ஒரு புதிய அங்கத்தை சேர்ப்பதன் மூலம், இயற்கையானது விலங்கு உறுப்புகளுக்கு ஒரு புதிய செயல்பாட்டைச் சேர்க்கிறது. இந்த கடினமான பணி பில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகளாக இயற்கையை பிஸியாக வைத்திருக்கிறது, அந்த காலகட்டத்தில் அது ஒரு பொதுவான பாக்டீரியாவிலிருந்து அதன் மூலப்பொருட்களை உருவாக்கியது.

Machine Translated by Google

இன்று நாம் அறிந்த பழங்கள், மற்றும் அந்த காய்கறி மூலப்பொருட்களின் நிறுவனம் மூலம், ஆனால் அவற்றின் பரிணாம வளர்ச்சியுடன், அது உருவாக்கிய ஒற்றை செல் விலங்கு உயிரினத்தை ஒரு அற்புதமான விலங்காக உருவாக்கியது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, நெருப்பைக் கண்டுபிடித்த பிறகு, மனிதனின் இயற்கையான பரிணாமம் நிறுத்தப்பட்டது, மேலும் மோசமானது என்னவென்றால், அது ஒரு மாபெரும் வேகத்தில் பின்வாங்குகிறது. நாகரீக மனிதனால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட தீ மற்றும் பிற அபத்தமான சீரழிவு வழிமுறைகள் பல பில்லியன் ஆண்டுகளாக இயற்கை உணவுப் பொருட்களிலும், அதன் விளைவாக விலங்கு உயிரணுக்களிலும் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் உயர்ந்த ஊட்டச்சத்து பண்புகளை அழித்து, அவற்றை அவற்றின் பழமையான வகைக்கு திருப்பி விடுகின்றன, ஆனால் அவை மிகுந்த விடாமுயற்சியுடன் வழங்குகின்றன. அந்த உயிரணுக்களின் இலக்கற்ற வளர்ச்சியை உறுதிப்படுத்த உதவும் மிகவும் பொதுவான கட்டுமானப் பொருட்கள். புற்றுநோய் செல்கள் அந்த பழமையான உயிரணுக்களின் உண்மையான மாதிரிகள். குறுகிய பார்வையற்ற உயிரியலாளர்களுக்கு, உடலின் கட்டுமானப் பொருட்கள் புரதங்கள், அதாவது மிகவும் பொதுவான கட்டமைப்பின் வெறும் கற்கள் மற்றும் செங்கற்கள். பல்வேறு வகையான மோட்டார்கள் மற்றும் ஒரு சிக்கலான தொழிற்சாலையை நிர்மாணிப்பதற்கு இன்றியமையாத மற்றும் மாட்டிறைச்சி அல்லது பார்பிக்யூவில் இல்லாத பல விவரங்களில் அவர்கள் ஆர்வம் காட்டவில்லை.

எனது ஆர்மேனிய புத்தகத்தின் இரண்டாவது தொகுதியில், நான் கிட்டத்தட்ட அர்ப்பணித்துள்ளேன் 300 பக்கங்கள் புற்றுநோயின் தோற்றம் பற்றிய பிரச்சனையை ஆய்வு செய்ய வேண்டும். இந்த நோக்கத்திற்காக, பிரபல அமெரிக்க சைட்டாலஜிஸ்ட் EV Cowdry இன் "புற்றுநோய் செல்கள்" (1955) என்ற தலைப்பில் ஒரு முக்கியமான கட்டுரையை மதிப்பாய்வு செய்தேன், இது இந்த விஷயத்தில் பல்வேறு ஆய்வுகளில் மிகவும் முழுமையானது மற்றும் அனைத்து முக்கியமான ஆய்வுகள், தரவுகள், பல நன்கு அறியப்பட்ட விஞ்ஞானிகளால் வெளியிடப்பட்ட கருத்துக்கள் மற்றும் முடிவுகள். உயிரணுவியலாளர்களால் பெறப்பட்ட ஆராய்ச்சித் தரவுகளின் அடிப்படையில், புற்றுநோய் செல்கள் உயர்ந்த ஊட்டச்சத்து கூறுகளின் குறைபாடு மற்றும் உயிரணுக்களின் இலக்கற்ற வளர்ச்சியை ஊக்குவிக்கும் பொதுவான கட்டுமானப் பொருட்களின் குறைபாடு ஆகியவற்றிலிருந்து உருவாகின்றன என்பதை நான் உறுதியாக நிரூபித்துள்ளேன்.

சமைத்த உணவுக்கு அடிமையாதல் எல்லாவற்றிலும் மிகவும் ஆபத்தானது தீமைகள்

Machine Translated by Google

பல சிறந்த விஞ்ஞானிகள் மற்றும் பேராசிரியர்கள் யாரும் இந்த எளிய உண்மைகளை ஏன் கண்டுகொள்வதில்லை, சமைத்த உணவை உண்ணும் பழக்கம் இயற்கைக்கு மாறானது மற்றும் ஆபத்தானது என்று ஏன் யாரும் நமக்குச் சொல்வதில்லை என்று வாசகர் இயல்பாகவே ஆச்சரியப்படலாம். காரணம், ஒட்டுமொத்த மனித இனமும் உணவுக்கு அடிமையாகி இருப்பதும், உணவுக்கு அடிமையாவதால் அனைவரையும் கண்மூடித்தனமாக ஆக்கிவிட்டது. சமைத்து உண்பது ஒரு தீமை என்பதையும், அது எல்லாத் தீமைகளிலும் மிகவும் பயங்கரமானது என்பதையும் யாரும் உணரவில்லை. இது ஒரே ஒரு வகையான பொருளின் மீதுள்ள ஆசையல்ல, ஆனால் ஆயிரக்கணக்கான பொருட்களுக்கான (அதில் என்ன "அற்புதமான," "விரும்பத்தக்க" பொருட்கள்!) ஒருவரின் கொந்தளிப்பான ஏக்கங்களின் கூட்டுத்தொகை. தவிர, குறுகிய பார்வையில்லாத சமைத்து உண்பவர்கள், உணவுப் பொருட்கள் பலவிதமான மதிப்பிழப்பைச் செய்வதில் செழுமையையும் சிறப்பையும் காண்கிறார்கள், அதேசமயம், பலவிதமான தாழ்வு மனப்பான்மையே பலவிதமான தீங்குகளை உண்டாக்குகிறது, அதன் உண்மையான பிரதிபலிப்பைக் காணலாம். உலகில் நிலவும் பல்வேறு வகையான நோய்களில்.

தேநீர், காபி, கோகோ, புகையிலை, மது, அபின், கோகோயின், மார்பின், போன்ற நச்சுப் பொருட்களுக்கு மனிதன் அடிமையாகிறான். அந்த பொருட்களின் மீதான வலுவான ஏக்கம் மனித உயிரினத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட தொடர்புடைய விஷங்களால் தூண்டப்படுகிறது. சமைத்த உணவுகள் பல்வேறு வகையான விஷங்களை உருவாக்குகின்றன, அவை நாளடைவில், நரம்புகள் மற்றும் நுண்குழாய்களின் சுவர்களில், மூட்டுகளுக்கு இடையில், கொழுப்பு செல்களின் மையத்தில் மற்றும் பிற இடங்களில் சேமிக்கப்படும். ஹெராயின் போதைக்கு அடிமையானவனுக்கு அவனது உடலின் இயல்பான உடலியல் தேவைகளிலிருந்து ஏங்குவது போல, சமைத்த உணவை உண்பவனுடைய ஆசை, பசி உணர்வு ஆகியவை அவனது உயிரினத்தின் இயல்பான தேவையல்ல; மாறாக அது அவனது அடிமைத்தனத்தின் கோரிக்கை. இது மனித உயிரினத்தில் சேகரிக்கப்பட்ட விஷங்களால் தூண்டப்படும் தூண்டுதல்களின் வெளிப்பாடு; இது உடலில் உள்ள நோய்களின் தேவை, மனிதனின் மோசமான எதிரியின் அழைப்பு.

அந்த பயங்கரமான தீமை ஒவ்வொரு மனிதனின் உடலிலும் புகுத்தப்படுகிறது தனது சொந்த பெற்றோரால், தொட்டிலில் இருந்தே. அதனால்தான் ஒரு குழந்தை கவனிக்கத் தொடங்கும் மற்றும் பேசத் தொடங்கும் தருணத்தில், உணவுக்கு அடிமையாதல் ஏற்கனவே அவரைப் பிடித்திருக்கிறது, அந்த நிமிடம் முதல் தனது வாழ்க்கையின் இறுதி வரை அவர் சமைத்த உணவை தனது சாதாரண உணவாகவும், வலுவான ஏக்கமாகவும் கருதுகிறார்.

Machine Translated by Google

அது அவரது உடலியல் கோரிக்கையாக; இதைத்தான் அவர் உண்மையான பசி என்று தவறாக நினைக்கிறார்.

சமைத்த உணவுக்கான தேவை பசி அல்ல

சமைத்த உணவு உண்பவர், அக்ரூட் பருப்புகள், தானியங்கள், பச்சைப் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் போன்ற இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே உண்ண முற்படுகிறார், மேலும் அவருக்கு எந்த வகையான மூல உணவின் மீதும் விருப்பமில்லை என்றால், அவரது உயிரினத்தின் இயற்கையான தேவைகள் அந்த நேரத்தில் முழுமையாக பூர்த்தி செய்யப்படுகின்றன. அவர் முழுமையாக திருப்தி அடைகிறார். ஆனால் இது இருந்தபோதிலும், அவர் தனது வழக்கமான தினசரி உணவுப் பொருட்களை ஏற்கனவே பல மடங்கு எடுத்துக் கொண்டாலும், அவர் இன்னும் எதையும் சாப்பிடாதது போல் நடந்துகொள்கிறார், மேலும் சுவையான, சுவையான இறைச்சி உணவுக்கு அதிக தேவை இருப்பதாக உணர்கிறார். இது இனி பசி அல்ல. உடலில் சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் விஷங்களால் ஏற்படும் எரிச்சல்தான் இப்போது புதிய விஷத்தை கோருகிறது. அங்கு விரிந்து கிடக்கும் அரக்கனின் அழுகைதான் மனித உயிரினத்தை துண்டு துண்டாக கிழிக்க புதிய கருவிகளைக் கோருகிறது. விவேகமுள்ள, வலுவான விருப்பமுள்ள, பச்சையாக உண்பவர், அந்த அழுகையை அதன் அனைத்து வீரியத்திலும் நாள்தோறும் கேட்கிறார், ஆனால் அவர் தனது முழு ஆன்மாவுடன் அதை அலட்சியப்படுத்துகிறார், மேலும் ஒரு சலுகையையும் கொடுக்கவில்லை.

சமைத்த உணவு மனித உறுப்புகளை வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது அவற்றின் இயல்பான திறன் மூன்று முதல் நான்கு மடங்கு

அனைத்து மனித உறுப்புகளும் இயற்கை இருப்பு ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளன. வழக்கமாக, அவர்கள் தங்கள் ஆற்றலில் கால் பங்கில் வேலை செய்கிறார்கள், மீதமுள்ள ஆற்றலை ஒரு சிறப்பு அவசரநிலை அல்லது வயதான காலத்தில் பயன்படுத்துவார்கள். எனவே, "சாதாரண" சூழ்நிலைகளில் இதயத்தின் துடிப்பு விகிதம் 70-
நிமிடத்திற்கு 72 துடிப்புகள் (அதே சமயம் பச்சையாக உண்பவரின் 58-62 மட்டுமே), இது விதிவிலக்கான சூழ்நிலைகளில் நிமிடத்திற்கு 200 துடிக்கும் அளவிற்கு உயர்த்தப்படலாம்.
மீண்டும், சாதாரண சுவாசத்தின் போது 500 cc காற்று நுரையீரலுக்குள் மற்றும் வெளியே செல்கிறது, ஆனால் ஒரு சிறப்பு சுவாச முயற்சியால் நாம் 3700 cc வரை உத்வேகம் செய்யலாம்.

பச்சையாக உண்பவர் தனது செரிமான உறுப்புகளை கால் பங்கில் பயன்படுத்துகிறார் அவற்றின் சாத்தியமான திறன், இதன் விளைவாக அவரது உறுப்புகள் ஒருபோதும் அதிக சுமை அல்லது சோர்வு ஏற்படாது. சமைத்த உண்பவர், மறுபுறம், நிபந்தனைக்குட்பட்ட அனிச்சைகளின் மூலம் தனது பசியைத் தூண்டிய பிறகு, எரிச்சலூட்டுகிறார்.

Machine Translated by Google

மசாலாப் பொருட்கள், அபெரிடிஃப்கள் மற்றும் பிற அபத்தமான தூண்டுதல்கள், அவரது வயிற்றை நிரப்பும் அளவுக்கு செரிமான உறுப்புகள் அவற்றின் இருப்பு ஆற்றல்களை செயல்பாட்டிற்கு கொண்டு வர வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளன, அதன்பிறகும் அவர்கள் மீது வைக்கப்பட்டுள்ள தேவையை சமாளிக்க முடியவில்லை. வெறுக்கத்தக்க உணவை அவர் கீழே அனுப்பிய அதே சேனல் மூலம் திருப்பி அனுப்ப வேண்டிய கட்டாயத்தில் மனிதன் அல்லது சுத்திகரிப்பு மூலம் அதை குடலில் இருந்து வெளியேற்ற வேண்டும். ஆச்சரியப்படும் விதமாக, சமைத்த உண்பவர்களால் இதுபோன்ற குமட்டல் செயல்கள் விசித்திரமாக கருதப்படுவதில்லை.

செரிமான உறுப்புகளின் அதிக சுமையால், இதயம், கல்லீரல் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் போன்ற பல துணை உறுப்புகளும் செயல்படத் தொடங்குகின்றன.
இந்த உறுப்புகளால் செய்யப்படும் கூடுதல் வேலை, விரைவில் அவற்றை சோர்வடையச் செய்து, முன்கூட்டியே செயலிழக்கச் செய்யும். இதன் விளைவாக ஒருவரின் ஆயுள் பல மடங்கு குறைவதில் ஆச்சரியமில்லை. பயனற்ற, தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் நச்சுப் பொருட்களை உண்பதன் மூலம், உணவுக்கு அடிமையானவர் தனது விருப்பங்களைத் திருப்திப்படுத்துகிறார், அவரது வயிற்றின் செயல்பாட்டை முடக்குகிறார், மேலும் திருப்தி அடைவதற்கான மாயையை தனக்குத்தானே உருவாக்குகிறார், அதேசமயம் அவரது செல்கள் உண்மையில் அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாததால் பசியால் புலம்புகின்றன. . பச்சையாக உண்பவரின் வயிறு பொதுவாக காலியாக இருந்தாலும் எப்போதும் ஓய்வில் இருக்கும், ஆனால் அவரது உடல் உண்மையில் நிரம்பியுள்ளது மற்றும் வார்த்தையின் உண்மையான அர்த்தத்தில் திருப்தி அடைகிறது.

சமைத்த உணவு உண்பவர் பச்சையாக சாப்பிட முடிவு செய்தால், முதலில் அவர் எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும் திருப்தி அடைவதில்லை. பொதுவாக மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்குப் பதிலாக, உணவுக்கு அடிமையானவர்கள் அந்த நிலையில் அதிருப்தி அடைகிறார்கள். அவர்களின் கருத்துப்படி, அவர்களின் தொடர்ச்சியான பசிக்கான காரணம், அவர்கள் உட்கொள்ளும் உணவுப் பொருட்கள் குறைந்த ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்தின் மதிப்பற்றவை. இது ஒரு பயங்கரமான தவறான கருத்து. மாறாக, அந்த உணவுப் பொருட்கள் சத்தானவை மற்றும் முழுமையாக சமநிலையானவை. மனித செல்கள் அவை இல்லாததால் பல ஆண்டுகளாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளன. மனித செரிமான உறுப்புகளின் திறன்கள் அவற்றின் கலவை மற்றும் அவற்றின் கூறுகளின் ஏற்பாட்டுடன் முழுமையாக ஒத்துப்போகின்றன. அதனால்தான் வயிறு அந்த உணவுப்பொருட்களை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்று, விரைவாக மென்மையாக்கி, அதிக தாமதமின்றி குடலுக்கு அனுப்புகிறது, அதே நேரத்தில் செல்கள் பட்டினியால் மெலிந்து பலவீனமடைந்து, அந்த மதிப்புமிக்க பொருட்களை ஆர்வத்துடன் உறிஞ்சி மீண்டும் மீண்டும் தேவைப்படுகின்றன. அவற்றில் அதிகமானவை.

Machine Translated by Google

நோயுற்ற செல்கள் குணமாகும், மெலிந்தவை குணமடைகின்றன, செயலற்றவை மீண்டும் உயிர்ச்சக்தியைப் பெறுகின்றன. மறுபுறம், கொழுப்பு செல்கள் பட்டினியால் உருகத் தொடங்குகின்றன, விஷங்களின் திரட்சிகள் படிப்படியாக மறைந்து, மிதமிஞ்சிய நீர் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது. பின்னர் சாதாரண, சுறுசுறுப்பான செல்கள் அந்த மந்தமான உயிரணுக்களின் இடத்தைப் பிடிக்கின்றன, அவை சோம்பல் மற்றும் செயலற்ற தன்மையால் கொழுத்தப்பட்டன. உடல் எடையில் விரைவான இழப்பு மீண்டும் ஆரோக்கியம் மற்றும் வீரியம் பெறுவதற்கான உறுதியான அறிகுறியாகும்.

இந்த உண்மை ஒரு மனிதனின் இதயத்தை மகிழ்ச்சியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் நிரப்ப வேண்டும். அந்த சத்துக்கள் உடனடியாக அவரது உடல் முழுவதும் பரவி அவருக்கு ஆரோக்கியம், வலிமை, வீரியம் மற்றும் ஆற்றலை வழங்குகின்றன. அவரது அனைத்து உறுப்புகளும் சுரப்பிகளும் மிக அதிக அளவில் ஊட்டச்சத்தை பெற்றாலும், அவை வசதியாகவும் எளிதாகவும் செயல்படுவது அவரது வாழ்க்கையில் இதுவே முதல் முறை. அந்த நாளில், அவர் தனது உடலுக்குத் தேவையானதை விட அதிக அளவு மூல உணவை எடுத்துக் கொண்டாலும், அல்லது அவரது குடல் மற்றும் செல்கள் உறிஞ்ச முடிந்தாலும், அவரது வயிறு அதை மறுக்காது, அல்லது அது அவருக்கு குமட்டல் உணர்வை ஏற்படுத்தாது. வன்முறை மற்றும் பலத்தால் அதை வெளியேற்றுங்கள். அவரது இயல்பான தேவைக்கு அதிகமான உணவுப் பொருட்கள் வயிற்றில் தங்கி அழுகலை ஏற்படுத்தாது; அவை விஷமாக மாறாது அல்லது செரிமானக் கோளாறுகளை ஏற்படுத்தாது. மாறாக, செரிமானத்திற்கு உட்படாமல், அவை ஒரே நேரத்தில் வயிற்றில் இருந்து குடலுக்குள் நுழைந்து, அன்றே உடலில் இருந்து மலத்துடன் வெளியேறும், உடலுக்கு எந்த தீங்கும் செய்யாது. இதனால், அவனது வயிறு எப்பொழுதும் இலகுவாக இருக்கும், அதே சமயம் அவனுடைய குடல் மற்றும் அவனது இரத்தம் முழு சமச்சீரான ஊட்டச்சத்துக்களால் ஏற்றப்படும்.

அத்தகைய தருணத்தில், அவர் சமைத்த உணவை சில துண்டுகளை சாப்பிட முயற்சிக்கட்டும். அவரது வயிறு அந்த விசித்திரமான மற்றும் தேவையற்ற பொருட்களை கோபத்துடன் மறுக்கும். அவனது அண்ணம் அனுபவிக்கும் அதீத இன்பத்தைப் பொருட்படுத்தாமல், அந்தத் துண்டுகள் அவனது வயிற்றில் நீண்ட நேரம் கிடக்கும், அவை அவனது பசியை அடக்கும் ஒரு தடுப்பானாகச் செயல்படும் மற்றும் அவனது செரிமான செயல்பாடுகளின் இயல்பான போக்கை முடக்கும். ஆனால் சமைத்த உண்பவர் அந்த நிலையில் மிகவும் திருப்தியாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்கிறார், ஏனென்றால் அவர் தனது விருப்பங்களைத் திருப்திப்படுத்தியதால், அவர் தனது வயிற்றை அடைத்து இப்போது "நிரம்பியுள்ளார்."

பச்சையாக உண்பதன் மதிப்பை உணர்ந்த மனிதன் அந்த நிலையைக் கண்டு அஞ்சுகிறான். பச்சை காய்கறி சத்துதான் உடலுக்கு ஊட்டமளிக்கிறது என்பதை அவர் முழுமையாக புரிந்துகொள்கிறார், இ

Machine Translated by Google

நெருப்பில் இருந்து வெளிவருவது வெறும் எரிபொருட்கள் மற்றும் பல்வேறு விஷங்கள் மற்றும் நோய்களின் ஆதாரங்கள்.

மனித ஊட்டச்சம் உயிரணுக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் மற்றும் இறந்த உயிரணுக்களின் சடலங்கள் அல்ல

முழுச் சமச்சீரான உணவுப் பொருட்களில் உயிரணுக்கள் உள்ளன. இப்போது தாவர உடல்கள், பூமியை விட்டு வெளியேறிய பிறகு, நீண்ட காலத்திற்கு உயிருடன் இருக்கும். ஒரு ரோஜா மொட்டு ஒரு குவளையில் தொடர்ந்து மலரும், தானியங்கள் சேகரிக்கப்பட்ட பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவை முளைக்கும். ஆனால் கொல்லப்படும் விலங்குகளின் செல்கள் அல்லது அவற்றின் உடலில் இருந்து திருடப்பட்ட பால் செல்கள் ஒரே நேரத்தில் இறந்துவிடுகின்றன, பின்னர் அவை சிதைந்து விஷங்களாக மாறத் தொடங்குகின்றன, அதே நேரத்தில் சமையல் அவற்றை மிகவும் பயங்கரமான ஒன்றாக மாற்றுகிறது. விலங்கு புரதங்களை காய்கறி புரதங்களை விட உயர்ந்ததாகக் கருதுவது மிகவும் துரதிர்ஷ்டவசமான தீர்ப்பின் பிழையாகும், இது இறைச்சியை வணங்கும் உயிரியலாளர்களின் குறுகிய பார்வையின் வெளிப்படையான சான்றாகும். விலங்கு உயிரினம் காய்கறி புரதங்களை மாற்றுகிறது மற்றும் அவற்றை முழு-சமச்சீர் ஊட்டச்சத்துக்களாக மாற்றுகிறது என்பதை நாம் ஒப்புக்கொண்டால், அத்தகைய "முழு சமநிலை" புரதங்களை உண்ணும் நரிகள், ஓநாய்கள், நாய்கள், பூனைகள் மற்றும் புலிகள் போன்ற விலங்குகளின் சதைகள் இருக்க வேண்டும். அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்பு; அதேசமயம், அத்தகைய மிருகங்களின் சதையின் விஷத்தன்மை மிகவும் வெளிப்படையானது, மிகவும் பக்தியுள்ள இறைச்சிக்கு அடிமையானவர் கூட அதை உண்ணத் துணிவதில்லை.

உயிரியலாளர்கள் தங்கள் தனிப்பட்ட விருப்பத்தால் தூண்டப்படுகிறார்கள் இறைச்சியில் சிறப்பு நன்மைகளைத் தேடுங்கள், ஈடுசெய்ய முடியாத அமினோ அமிலங்கள் என்று அழைக்கப்படுவதைக் கண்டறிவதில், அந்த அமினோ அமிலங்கள் விலங்குகள் உட்கொள்ளும் பொதுவான புற்களிலிருந்து உருவாகின்றன என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவில்லை. மிகக் குறைவான களைகள் மற்றும் புற்களிலிருந்து அமினோ அமிலங்களை உருவாக்குகின்றன, ஆனால் ஒரு மனிதனின் உயிரினம் அதிக ஊட்டச்சத்து தரமுள்ள காய்கறி உணவுப் பொருட்களிலிருந்து அதே கலவைகளைத் தயாரிக்க வழி இல்லையா?

இறைச்சி வழங்கும் அமினோ அமிலங்கள் இல்லாமல் மில்லியன் கணக்கான இந்தியர்கள் எப்படி வாழ்கிறார்கள்?

Machine Translated by Google

குறுகிய பார்வை என்பது மருத்துவத்தின் மிகப்பெரிய குறைபாடு
அறிவியல்

சமைத்த உணவுக்கு அடிமையான உயிரியலாளர்களின் மிகப்பெரிய தவறு என்பது அவர்களின் குறுகிய பார்வை. சிறியதாகத் தோன்றும் தீங்குகளுக்கு அவர்கள் கண்களை மூடிக்கொள்கிறார்கள் மற்றும் மிகக் குறைவான காரணங்களால் விரைவில் அல்லது பின்னர் ஏற்படும் கடுமையான விளைவுகளை முன்கூட்டியே பார்க்க மாட்டார்கள். ஒரு சில எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் நமது அறிக்கையை விளக்குவோம். சமைத்த உணவுகள், குறிப்பாக இறைச்சி உணவுகள், விஷங்கள் நிறைந்தவை. இப்போது, எப்பொழுதும் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நாள்பட்ட நச்சுத்தன்மையை யாரும் கண்டுகொள்வதில்லை, அத்தகைய நச்சுத்தன்மையின் விளைவாக கல்லீரல், இதயம் அல்லது சிறுநீரகங்கள் சரியான நேரத்தில் சேதமடைந்தாலும், இந்த நிலை அறியப்படாத காரணங்களால் ஏற்படுகிறது. விஷம் இன்னும் கடுமையானது மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் வாந்தியுடன் சேர்ந்து இருந்தால், அது இரைப்பைக் கோளாறு என்று கருதப்படுகிறது. நச்சுத்தன்மையின் மூலம் அவர்கள் முழு உயிரினத்தையும் பாதிக்கும் மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடி மரணத்திற்கு அச்சுறுத்தும் நிலையை மட்டுமே புரிந்துகொள்கிறார்கள். எத்தனை அப்பாவி உயிர்கள் இப்படி பலியாகின்றன!

ஒவ்வொரு நாளும் உணவின் மூலம் தமனிகள் மற்றும் நரம்புகளுக்குள் செல்லும் அழுக்குகளை ஆண்கள் பார்ப்பதில்லை, மேலும் அது நாளங்களின் சுவர்களில் அடுக்காக அமர்ந்து, தங்கள் பாதைகளைச் சுருக்கி, திடீரென்று ஒரு நாள் இரத்த ஓட்டத்தை நிறுத்துகிறது. பார்வையுள்ளவர்கள் இந்த நிகழ்வை "எதிர்பாராதது" என்று கருதுகின்றனர்.

மில்லியன்கணக்கான டன்கள் கொள்ளளவு கொண்ட ஒரு மாபெரும் அணையை நோக்கி பாய்ந்தோடும் கனமழையினால் ஏற்படும் பயங்கர அழுத்தத்தை ஆண்கள் கவனிப்பதில்லை. ஆனால், அந்த வெள்ளத்தின் தாக்கத்தில் நீண்ட நேரம் தத்தளித்துக்கொண்டிருந்த அந்த அணை, கடைசியில் இடிந்து விழும்போது, அதன் இறுதிச் சிதைவுக்குக் காரணம், தற்செயலாக ஒரு சிறு குழந்தை எறிந்த கல்லே. புற்றுநோயின் காரணங்கள் குறித்து பச்சையாக சாப்பிடுபவர்களின் சரியான கருத்தை நாம் ஏற்கனவே பார்த்தோம். இதை எதிர்த்து, சமைத்த உணவுக்கு அடிமையான, ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் நமக்கு முன்வைக்கும் 400 "கார்சினோஜெனிக் ஏஜெண்டுகள்", அதில் இயந்திர எரிச்சல், சிகரெட் எரித்தல் போன்ற பொருட்களுக்கு குழந்தை எறிந்த கல்லை விட பெரிய மதிப்பு இல்லை.

Machine Translated by Google

ஒவ்வொரு உறுப்பிலும் கோடிக்கணக்கான செல்கள் ஒருங்கிணைந்த உழைப்பின் மூலம் அந்த உறுப்பின் பணி மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அந்த உயிரணுக்களில் கட்டாயமாகச் செலுத்தப்படும் ஊட்டச்சத்தில் சில அத்தியாவசிய கூறுகள் இல்லாதபோது, செல்கள் அவற்றின் உயிர்ச்சக்தியை இழந்து பயனற்ற நிலையில் விழத் தொடங்குகின்றன. ஆற்றல் இருப்புக்கள் இப்போது களத்தில் வருகின்றன, ஆனால் அவையும் விரைவில் தீர்ந்துவிடும். உறுப்பு அதன் செயல்பாடுகளை எப்படியோ அல்லது வேறுவிதமாகச் செயல்படுத்தும் வரை, குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள் சிவப்பு விளக்கைப் பார்ப்பதில்லை; ஆனால் கடைசியில் அது அதன் செயல்பாடுகளில் பின்தங்கினால், அத்தகைய உறுப்பு நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பதாகவும், மருந்துகளை நாடியதாகவும் கூறுகிறார்கள். ஆனால், ஒரு சிறிய மாத்திரை அல்லது ஒரு டோஸ் விஷம் எப்போதாவது உணவுப்பொருட்களின் ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை மாற்றியமைக்க முடியுமா?

உணவுக் கால்வாயில் பல நாட்கள் படுத்திருந்த பிறகு, இறைச்சி, முட்டை, வெண்ணெய் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி ஆகியவை அழுகலுக்கு உள்ளாகி குடல் அழற்சியை ஏற்படுத்துகின்றன, இதன் பொதுவான அறிகுறி வயிற்றுப்போக்கு. ஆனால் ஒரு குழந்தை உண்மையில் வயிற்றுப்போக்கின் அறிகுறிகளைக் காட்டினால், முழுப் பழியும் மலத்தில் காணப்படும் சில பழத் தோல்கள் மீது வைக்கப்படுகிறது. பழத் தோல்கள் குழந்தையின் குடலில் எந்த வித அழுகும் தன்மையும் அல்லது சிதைவும் ஏற்படாமல், அவை நுழைந்த சில மணி நேரங்களிலேயே உடலை மாற்றாமல் விட்டுவிடும் போது, அவை எவ்வாறு அழற்சியை ஏற்படுத்தும் என்று யாரும் கேட்பதில்லை. மக்கள் முட்டை, இறைச்சி, வெண்ணெய் மற்றும் தேன் ஆகியவற்றை சாதாரண மற்றும் அத்தியாவசிய உணவுப் பொருட்களாகக் கருதுகின்றனர், ஆனால் பழங்கள் இரண்டாந்தரமான ஒன்று, அவை உண்ணப்படலாம் அல்லது சாப்பிடக்கூடாது என்பதில் இருந்து முழு சோகமும் எழுகிறது. சில சமயங்களில், "அவர்களின் வயிற்றை ஒழுங்காக வைக்காதபடி" குழந்தைகள் பழங்களை சாப்பிடுவதைத் தடை செய்வது அவசியமாகக் கருதப்படுகிறது.

சமைத்து உண்பவரின் எடையை நல்ல ஆரோக்கியத்தின் அளவுகோலாகக் கருத முடியாது.

உடல் பருமன் மிகவும் ஆபத்தான நோய்

மனித உயிரினம் இன்னும் இயற்கைக்கு மாறான ஒன்றை எதிர்க்கும் வரை உணவு மற்றும் அதற்கு எதிரான போராட்டத்தைத் தொடர, பசியின்மை, அஜீரணம், இரைப்பை அழற்சி மற்றும் பிற வயிற்றுக் கோளாறுகள், பெருங்குடல் அழற்சி மற்றும் பல போன்ற பல்வேறு புகார்கள் தோன்றுகின்றன. இவையனைத்தும் உயிரினம் தன்னிடம் உள்ள அனைத்து வழிகளையும் பயன்படுத்துவதற்கான போராட்டத்தின் வெளிப்புற வெளிப்பாடாகும்

Machine Translated by Google

இயற்கைக்கு மாறான உணவின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை நடுநிலையாக்குவதற்கும், அதனால் உற்பத்தி செய்யப்படும் நச்சுப் பொருட்களை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்கும் அகற்றுதல். நோயாளி உடல் எடையை குறைக்கத் தொடங்குகிறார், பின்னர் அவர்கள் அவருக்கு "சத்தான" உணவைக் கொடுத்து அவரை வலுப்படுத்த முயற்சிக்கிறார்கள். உயிரினம் இறுதியாக தோற்கடிக்கப்பட்டு அதன் போராட்டம் நிறுத்தப்படும் நாளில், மனிதன் இந்த உலகத்திலிருந்து விடைபெறுகிறான் அல்லது மாறாக, அவனது பசியின்மை அதிகரித்து, தீராத உணவைத் தொடங்குகிறான், நன்றாக ஜீரணிக்க, உடல் எடையை அதிகரிக்க, "தன் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க" மற்றும் வலிமை." வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அந்த நாளில் மனித உயிரினம், அதன் போராட்டத்தை கைவிட்டு, இயற்கைக்கு மாறான உணவுமுறைக்கு தன்னை "தழுவி" கொள்கிறது மற்றும் மனித நோய்களில் மிகவும் ஆபத்தான ஒன்றான இயற்கைக்கு மாறான உடலமைப்புக்கு அடித்தளம் அமைக்கப்பட்டது.

இயற்கைக்கு மாறான உணவு முறைகளின் அழுத்தத்தால், உடல் தன்னைத் தானே ஏற்றிக் கொள்ள நிர்பந்திக்கப்படுகிறது மற்றும் அத்தகைய உணவுகளால் உற்பத்தி செய்யப்படும் பல்வேறு தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் உடலில் சேர வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளது. கொழுப்புகள், யூரிக் அமிலம் மற்றும் அதன் வழித்தோன்றல்கள், கொலஸ்டிரின், பொதுவான உப்பு, அதிகப்படியான திரவங்கள், கால்குலி, சிரஸ் வடிவங்கள், கட்டிகள், செயலற்ற மற்றும் ஒட்டுண்ணி செல்கள், மல்டிநியூக்ளியேட்டட் ராட்சத செல்கள் (பாலிகாரியோசைட்டுகள்), பெரிதாக்கப்பட்ட கருக்கள் (மெகாகாரியோசைட்டுகள்) போன்றவற்றால் டெபாசிட்கள் உருவாகின்றன. சில நேரங்களில் இந்த செல்கள் சாதாரண செல்களை விட பல நூறு மடங்கு அளவை அடைகின்றன, ஆனால் அவை எந்த பயனுள்ள வேலையும் செய்யும் திறனைக் கொண்டிருக்கவில்லை.

அந்த அரக்கத்தனங்கள் அனைத்தும் ஒரு மனிதனில் உருவாக்க உடலில் குவிகின்றன உடல்நலம் மற்றும் வலிமையின் மாயை, உண்மையில் அவர் படிப்படியாக மெலிந்து அவதிப்படுகிறார். அவரது தசைகள் மெல்லியதாகவும் பலவீனமாகவும் மாறும், அவரது சிறப்பு மற்றும் செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக வளர்கிறது, மேலும் அவரது உறுப்புகள் வீணாகின்றன. அந்த "தடித்த", "உறுதியான" மனிதர்கள், குண்டான கைகள், தடிமனான கொழுத்த கைகள், தட்டையான கைகள் மற்றும் அதிக கொழுப்பு அடுக்குகள், இவர்களில் நம் உலகம் நிறைந்திருக்கிறது, உண்மையில், தோலால் மூடப்பட்ட எலும்புக்கூடுகள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனது பலவீனமான மற்றும் மெலிந்த தசைகளை கொழுத்த ஆடுகளால் ஏற்றியுள்ளனர், அதை அவர் தேவையில்லாமல் உணவளித்து, தன்னுடன் எல்லா இடங்களிலும் கொண்டு செல்கிறார். ஆனால், விசித்திரமாகச் சொல்வதானால், அத்தகைய மக்கள் தொடர்ந்து தங்கள் ஆரோக்கியம், வீரியம் மற்றும் வலிமையைப் பற்றி பெருமை கொள்கிறார்கள். அவர்கள் தங்கள் திடமான தன்மையைப் பற்றி மிகவும் பெருமிதம் கொள்கிறார்கள், உரையாடலில் அதைப் பற்றி குறிப்பிடும் போதெல்லாம், அவர்கள் மரத்தைத் தொடுகிறார்கள் அல்லது கிழக்கில் அழுகிறார்கள்; அவர்கள் தங்கள் நேசத்துக்குரிய எடையில் ஒரு தானியத்தை இழக்காதபடி. அத்தகைய இழிவான குறுகிய பார்வையின் உதாரணங்களுடன் ஒருவர் ஒரு டஜன் தொகுதிகளை நிரப்பலாம்.

Machine Translated by Google

தீயில் அழிந்த மூலப்பொருட்களை எந்த மருந்தாலும் மாற்ற முடியாது

பொதுவாக பயன்படுத்தப்படும் அனைத்து மருந்துகளும் அறிகுறிகளாகும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவை நோயாளிக்கு தற்காலிக நிவாரணம் அளிக்க அல்லது நோயின் அறிகுறிகளை மறைக்க நோய்த்தடுப்பு மருந்துகளாக செயல்படுகின்றன. எந்தவொரு சந்தர்ப்பத்திலும் சமையல் பாத்திரங்கள் மற்றும் பாத்திரங்களில் அழிக்கப்பட்ட மூல ஊட்டச்சத்துக்களின் இடத்தை அவர்களால் எடுக்க முடியாது. பல பெரிய விஞ்ஞானிகள் மருந்துகளின் பயன்பாட்டை கண்டிப்பாக தடை செய்கிறார்கள். இங்கிலாந்தில், ஆங்கிலேயர்களின் வசதியுள்ள அடுக்குகளின் பெரும்பகுதியில் நான்கரை ஆண்டுகளாக நீடித்த ஒரு கடினமான ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு, பெக்காம் உயிரியலாளர்கள் மக்கள் தொகையில் ஒன்பது சதவிகிதம் மட்டுமே அனுபவிக்கிறார்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்தனர். ஆரோக்கியம்; மீதமுள்ள 91 சதவீத மக்கள் நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளனர், இருப்பினும் அவர்களில் பெரும்பாலோர் தங்கள் நோயைப் பற்றி அறிந்திருக்கவில்லை. மருத்துவ சிகிச்சைகளுக்குப் பிறகு, அவர்களின் முடிவு என்னவென்றால், விதிவிலக்கு இல்லாமல் சிகிச்சைக்குத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட அனைத்து கோளாறுகளும் சிகிச்சைக்கு பதிலளித்தன, ஆனால் பின்னர் நோயாளிகளின் பொதுவான ஆரோக்கியத்தில் குறிப்பிடத்தக்க சரிவு காணப்பட்டது.
இதன் பொருள் மருந்துகள் ஒரு நோயின் அறிகுறிகளை மறைக்கின்றன, அதே நேரத்தில் அவை செய்யும் தீங்கு ஏற்கனவே பலவீனமான உயிரினத்துடன் அதன் நிலையை இன்னும் மோசமாக்குகிறது.

எனவே, நோய்வாய்ப்படக்கூடாது அல்லது ஏற்கனவே நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தால், மீண்டும் உடல்நிலையை மீட்டெடுக்க விரும்பும் எவரும் மருந்துகளின் மீது நம்பிக்கை வைக்கக்கூடாது; மாறாக அவர் இயற்கைக்கு மாறான உணவுகள் மற்றும் போதைப்பொருட்களை உட்கொள்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும், மேலும் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் இயற்கையின் விதிகளின்படி வாழ வேண்டும்!

இது உண்மையான, பாதுகாப்பான மற்றும் அறிவியல் வழி, அதேசமயம் மருந்து சிகிச்சை என்பது பிர்ச்சர்-பென்னரை மேற்கோள் காட்டுவது "வஞ்சகமும் தந்திரமும்" மட்டுமே. என் கருத்துப்படி, இது ஒரு மாயை மற்றும் சுய-ஏமாற்றம் என்று மிகவும் பொருத்தமானது. நீட்சே மருந்துகளை "சாட்டையின் வசைபாடுதல்" என்று அழைத்தார். மருத்துவர்கள் தங்கள் மருத்துவமனை நோயாளிகளை இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரித்து, ஒரு குழுவிற்கு மருந்துகள் மற்றும் சமைத்த உணவுகள் மூலம் சிகிச்சையளிப்பதன் மூலம், மற்றொன்று முற்றிலும் பச்சையாக உண்ணும் உணவின் மூலம், பின்னர் இரண்டு முடிவுகளை ஒப்பிட்டுப் பார்ப்பதன் மூலம் எனது அறிக்கைகளின் உண்மையைத் தாங்களே எளிதாக நம்பிக் கொள்ள முடியும். ஒருவருக்கொருவர். இது அடிப்படை மற்றும் தீர்க்கமான சோதனை, இல்லையெனில் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு எதிரான ஒவ்வொரு வாதமும் குறைந்தபட்ச மதிப்பு அல்லது மதிப்பு இல்லாமல் தொடரும். அறிகுறி மருந்து சிகிச்சையிலிருந்து சில எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் எங்கள் அறிக்கைகளை விளக்குவோம்.

வலி என்பது உடல் ஆபத்தில் உள்ளது என்பதற்கான எச்சரிக்கை அறிகுறியாகும், உதவிக்காக நமது உயிரினத்தின் அழுகை. ஆனால் இந்த ஆபத்தை நீக்குவதற்குப் பதிலாக, இந்த ஆபத்தின் உணர்வை நம் மூளைக்கு தெரிவிக்கும் நரம்புகளை அழித்து, அவர்களின் குரலை ஒரு டோஸ் விஷத்தால் அமைதிப்படுத்துகிறோம். இதற்கிடையில், நோய் அதன் தவிர்க்க முடியாத போக்கை எடுக்கும், மருந்துகளின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளால் இப்போது மோசமடைகிறது. மற்றுமொரு உதாரணத்தைக் கூறலாம்: நமது தமனிகளின் பாதைகள் அசுத்தங்களால் நிரம்பியிருப்பதன் மூலம் குறுகலாக வளரும்போது, உடல் முழுவதும் இரத்தத்தை சுற்றுவதற்கு இதயம் அதிக சக்தியைப் பயன்படுத்த வேண்டும், அதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. ஆனால் அந்த அசுத்தங்களிலிருந்து நமது இரத்த நாளங்களை சுத்தம் செய்வதற்குப் பதிலாக, அவற்றின் பத்திகளை நீட்டி, விரிவுபடுத்தும் திறன் கொண்ட அந்த நரம்புகளைத் தூண்டுவதற்கு நாம் விஷங்களைப் பயன்படுத்துகிறோம். விஷத்தின் செயல்திறன் நீடிக்கும் வரை, இரத்தம் மிகவும் சுதந்திரமாக பாத்திரங்கள் வழியாக பாய்கிறது மற்றும் அழுத்தம் தற்காலிகமாக குறைகிறது. இருப்பினும், அதன் விளைவு மறைந்தவுடன், பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளின் செயல்பாட்டால் நாளங்கள் பலவீனமடைந்து பழைய நிலைக்குத் திரும்புகின்றன.

உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்காத மருந்து எதுவும் இல்லை.
ஆனால் சமீபத்தில் தான் இந்த விஷயத்தை கையாள்வதில் குறைந்த எண்ணிக்கையிலான வெளியீடுகள் வெளிவந்துள்ளன, அவற்றில் ஒன்று, "மருந்து சிகிச்சையுடன் எதிர்வினைகள்" (1955), டாக்டர். ஹாரி எல். அலெக்சாண்டர், வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழக மருத்துவப் பள்ளியின் எமரிட்டஸ் மருத்துவ மருத்துவப் பேராசிரியர். , நமக்குப் பல பயனுள்ள தகவல்களைத் தருகிறது. நிச்சயமாக, பொதுவாக மருந்துகள் பாதிக்கப்பட்டவரை உடனடியாகக் கொல்லும் அல்லது கடுமையான நோய்களின் வடிவத்தில் தோன்றும் சிக்கல்கள் மற்றும் எதிர்விளைவுகளுக்கு மட்டுமே பொறுப்பாகும். அப்படியிருந்தும் அந்தச் சிக்கல்களில் ஆயிரத்தில் ஒன்று மட்டுமே உண்மையில் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது; மீதமுள்ளவை நித்திய மறதியில் உள்ளன.

350,000 பொருட்களில் ஒவ்வொன்றும் என்று நிறுவப்பட்டுள்ளது
மருந்துகள் தயாரிப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்படுவது சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும் திறன் கொண்டது. ஆனால் அவற்றில் மிகவும் ஆபத்தானது பென்சிலின், ஆரியோமைசின், ஸ்ட்ரெப்டோமைசின், பாதரச கலவைகள், சல்போனமைடு மருந்துகள், டிஜிட்டலிஸ், தடுப்பூசிகள், சீரம்கள், செயற்கை வைட்டமின்கள் (தியாமின், நியாசின் போன்றவை), அடோபன், கார்டிசோன், கல்லீரல் சாறு, இன்சுலின், அட்ரினலின் மற்றும் பல. பொதுவான பயன்பாட்டில் உள்ள பிற மருந்துகள்.

Machine Translated by Google

இந்த கேள்வியை மிகவும் கவனமாக பரிசீலிக்க வேண்டியது அவசியம். செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் கரிம சாறுகள், இதன் மூலம் மக்கள் சமையலறையில் எரிக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள் மற்றும் அவற்றின் தயாரிப்புகளை மாற்ற விரும்புகிறார்கள், ஒரு நபரை மின்னல் வேகத்தில் கொல்கிறார்கள், பெரும்பாலும் அவர்கள் உடலில் நுழைந்த ஐந்து நிமிடங்களுக்குள். 1951 ஆம் ஆண்டில், 324 மில்லியன் மற்றும் 1952 ஆம் ஆண்டில், சமையலறையில் எரிக்கப்பட்ட இயற்கை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை மாற்றுவதற்காக, பென்சிலின் மட்டும் 350 மில்லியன் கிராம் மனித இரத்தத்தில் செலுத்தப்பட்டது.

மனித உடலில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பிறகு, மருந்துகள் ஆயிரக்கணக்கான மக்களைக் கொல்கின்றன, சில சமயங்களில் ஐந்து முதல் பத்து நிமிடங்களுக்குள், அனாபிலாக்ஸிஸ் மூலம், பல்லாயிரக்கணக்கானவர்கள் பல நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள், அவற்றில் நாம் தொட்டால் எரிச்சலூட்டுகிற ஒருவகை செடி, தோல் அழற்சி, முட்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். வெப்பம், அரிக்கும் தோலழற்சி, பர்புரா, மூச்சுக்குழாய் ஆஸ்துமா, பாலிஆர்டெரிடிஸ், கல்லீரல் ஈரல் அழற்சி, மஞ்சள் காமாலை, நெஃப்ரிடிஸ், நெஃப்ரோசிஸ், அப்லாஸ்டிக் அனீமியா, சீரம் நோய் மற்றும் சிரங்கு.

இந்த மரணங்கள் மற்றும் நோய்களுக்கு காரணமான அந்த மருந்துகளின் பொறுப்பை மக்கள் கண்மூடித்தனமாக மாற்ற விரும்புகிறார்கள், மேலும் உடலின் சூப்பர் சென்சிட்டிவிட்டி மீது பழி போட விரும்புகிறார்கள். ஆனால் இந்த சூப்பர் சென்சிட்டிவ்னஸ் எதனால் ஏற்படுகிறது என்ற கேள்வியை மௌனமாக கடந்து செல்கிறார்கள்.

எனது ஏழைக் குழந்தைகள் வருடத்திற்குப் பலமுறை இத்தகைய நோய்களாலும் தோல் நோய்களாலும் பாதிக்கப்பட்டனர். அவர்கள் உண்ணும் உணவின் தவறை நாங்கள் எப்போதும் தேட முயற்சிப்போம், அதே நேரத்தில் மருந்துச் சீட்டுகளை மூட்டையாகக் கொடுக்கும் மருத்துவர்கள் அவர்கள் பரிந்துரைக்கும் மருந்துகளின் ஆபத்துகளைப் பற்றி ஒரு வார்த்தை கூட சொல்லவில்லை. மில்லியன் கணக்கான மக்களைப் போலவே, மருந்துகளும் மக்களைக் குணப்படுத்த மட்டுமே, அவர்களை நோய்வாய்ப்படுத்த அல்ல என்று நாங்கள் நம்பினோம். ஒருமுறை என் குழந்தைகள் இருவரும் ஒரே நாளில் மஞ்சள் காமாலை நோயால் படுத்தப்பட்டனர். மஞ்சள் காமாலை ஒரு தொற்று நோயல்ல என்பதை நாங்கள் அறிந்திருந்ததால், நாங்கள் ஆச்சரியத்தில் மூழ்கிவிட்டோம். இன்று, என் மனசாட்சியின் குமுறலைத் தணிக்க, மற்ற பெற்றோருக்கு இதுபோன்ற ஆபத்துகள் குறித்து எச்சரிப்பதைத் தவிர வேறு எதுவும் செய்ய முடியாது.

தற்காலத்தில் மிகவும் ஆபத்தான போதைப்பொருட்கள், இனிமையான பாடல்களாலும், கவர்ச்சிகரமான படங்களாலும், அன்றாடம் எடுக்கப்படும் நன்மையான விஷயங்களாக எப்படி பிரபலப்படுத்தப்படுகின்றன என்பதைக் கவனிப்பது வருத்தமாக இருக்கிறது. சில நாடுகளில், உண்மையில்,

Machine Translated by Google

மருத்துவம் மற்றும் மருந்தகம் வணிகமயம் மற்றும் இலாபம் ஈட்டும் பெரும் கவலைகளாக மாற்றப்பட்டுள்ளன.

பச்சையாக சாப்பிடுவது அனைத்து வகையான மருந்துகளின் பயன்பாட்டிற்கும் ஒரே நேரத்தில் முற்றுப்புள்ளி வைக்கும், ஏனெனில் நோய்கள் இல்லாத நிலையில் இயற்கையாகவே மருந்துகளின் தேவை இருக்காது. நோய்கள் உணவுப் பொருட்களின் சிதைவின் தயாரிப்புகள்; எனவே, நமது உணவுமுறையின் திருத்தத்தால் மட்டுமே அவற்றை வெல்ல முடியும். மருந்துகளின் மூலம் நோய்களைக் கைப்பற்றுவதற்கான நமது முயற்சிகள் அனைத்தும் மிகவும் ஆபத்தான, அர்த்தமற்ற சோதனைகள் ஆகும், அவை தோல்வியடையும். ஏற்கனவே அவர்களின் மோசமான விளைவுகள் நம்மை உற்று நோக்குகின்றன.

புதிய வகையான நோய்கள் தொடர்ந்து தோன்றுகின்றன; லேசான நோய்கள் மிகவும் தீவிரமான கோளாறுகளுக்கு இடம் கொடுக்கின்றன. இதன் விளைவாக ஆண்கள் தொடர்ந்து புதிய வகையான சீரம் மற்றும் தடுப்பூசிகளைத் தயாரித்து, வலுவான மற்றும் வலிமையான நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளைக் கண்டறிந்து, படிப்படியாக பிழைகள், சிக்கல்கள் மற்றும் பேரழிவுகளின் பிரமைகளில் ஈடுபடுகின்றனர்.

மருத்துவ அறிவியல் துறையில் முன்னெப்போதும் இல்லாத அடிப்படையான மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டும். அனைத்து நேர்மையான மற்றும் பொது ஆர்வமுள்ள மருத்துவர்களும் உடனடியாக எழுந்து, மனித தொழிற்சாலைக்கான ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருளின் அழிவைத் தடுக்க தீவிர நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்.

குறுகிய மனப்பான்மை கொண்டவர்களின் கருத்துப்படி, பச்சையாக சாப்பிடுவது அதற்கு சமம் வரலாற்றுக்கு முந்தைய மனிதனின் பழமையான வாழ்க்கைக்குத் திரும்புதல். உண்மையில், சமையல் மற்றும் சுத்திகரிப்பு செயல்பாடுகளை விட நாகரீகத்திற்கு பெரிய அவமானம் இல்லை. பச்சையாக உண்பவர் நாகரீகத்தின் நோய்கள் என்று அழைக்கப்படுவதால் ஏற்படும் துன்பங்களைத் தவிர்த்து, நாகரிகத்தால் அவருக்கு வழங்கப்பட்ட தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தை மனித மூலப்பொருட்களின் தூய்மையை அழிக்கும் வழிமுறையாக மாற்ற மறுக்கிறார். இல்லையெனில், தொலைபேசியில் பேசுவது, விமானத்தில் பயணம் செய்வது அல்லது குளிர்சாதன பெட்டியில் தனது பழங்களை புதியதாக வைத்திருப்பது போன்ற வசதிகளை அவர் கைவிடமாட்டார்.

பல நூற்றாண்டுகளாக மனிதர்கள் குருடர்களாகவும் அறியாமையுடனும் இருந்திருக்கிறார்கள், அவர்கள் எப்போதும் சமைத்த உணவை உண்பதை ஒரு இயற்கையான செயலாகவே கருதுகிறார்கள். இப்போது, முதன்முறையாக அவர்கள் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பற்றி கேட்கும்போது, அதை அவர்கள் விசித்திரமான மற்றும் ஆர்வமுள்ள ஒன்றாகக் கருதுகிறார்கள், ஆனால் உண்மையில் இது மிகவும் துல்லியமாக சமையல் மூலம் இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் சிதைவு ஆகும்.

Machine Translated by Google

இயற்கைக்கு மாறான, விசித்திரமான மற்றும் ஆர்வமுள்ள, மற்றும் இது மனிதர்கள் செய்த மிகப்பெரிய முட்டாள்தனமாக வரலாற்றில் பதிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

சமைத்த உணவு மற்றும் மருந்து சிகிச்சை ஆகியவை முன்னணியில் உள்ளன மனித இனம் முற்றிலும் அழியும்

பல வகையான மாமத் விலங்குகள் ஒரு காலத்தில் இந்த பூமியில் வசித்து வந்துள்ளன, பின்னர் அவை முற்றிலும் அழிந்துவிட்டன. இன்றைய காலக்கட்டத்தில், மனிதன் தன் கைகளால் தான் ஒரு நாள் இந்த பூமியில் இருந்து அவனை அழித்துவிடும் போன்ற பாதகமான சூழ்நிலைகளை உருவாக்குகிறான். உணவுப் பொருட்களின் சிதைவின் செயல்முறைக்கு இணையாக, பல்வேறு நோய்களின் பல்வேறு மற்றும் அதிர்வெண் அதிகரிப்பு உள்ளது. இன்னும் பல தலைமுறைகள் கடந்து செல்வதற்கு முன், மக்கள் பருவ வயதை அடைவதற்கும், அவர்களின் இனப்பெருக்க திறன்களை வளர்க்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவதற்கும் முன்பே இருதய நோய்கள் அல்லது புற்றுநோயால் இறந்துவிடுவார்கள். கடந்த சில தசாப்தங்களில் அந்த நோய்கள் அதிகரித்துள்ள ஆபத்தான வேகத்தின் அடிப்படையில், ஆண்கள் இன்னும் தங்கள் முட்டாள்தனத்தில் தொடர்ந்து இருந்தால், அந்த அதிர்ஷ்டமான நாள் வெகு தொலைவில் இருக்காது என்பதை முன்கூட்டியே கணிப்பது எளிது.

சமைத்த உணவு மற்றும் மருந்து சிகிச்சையின் பலன்களைச் சுட்டிக்காட்டும் விஞ்ஞானி, திவாலின் விளிம்பில், மில்லியன் கணக்கான இழப்புகளைக் கண்களை மூடிக்கொண்டு, திவாலின் விளிம்பில் இருக்கும் வணிகனைப் போன்றவர். ஒவ்வொரு வணிகத்தின் இறுதி முடிவும் அதன் இறுதி இருப்புநிலைக் குறிப்பால் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். நாகரீகமடைந்த மனிதன் தனது சமையல் மற்றும் மருத்துவ கண்டுபிடிப்புகளால், எண்ணற்ற விலங்குகள் அனுபவித்தவற்றுடன் ஒப்பிடுகையில், என்ன நன்மைகள் மற்றும் நன்மைகளைப் பெற முடிந்தது என்பதைப் பார்ப்போம். மற்ற உயிரினங்களை விட மனிதன் பல்வேறு நோய்களுக்கு ஆளாகிறான்.

வைட்டமின்கள் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பிறகு, சமைப்பதன் மூலம் இயற்கையான உணவுப் பொருட்களில் உள்ள பொருட்களையே அழித்து விடுகிறான் என்பதை உடனடியாக உணரும் புத்திசாலித்தனம் மனிதர்களுக்கு இருந்திருக்க வேண்டும். அந்த கழிவுகளுக்கு ஒருமுறை முற்றுப்புள்ளி வைத்து, இயற்கை உணவுப்பொருட்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை சீரழிந்து போகாமல் பாதுகாத்திருக்க வேண்டும். ஆனால் சமைத்த உணவின் வசீகரம் மிகவும் பெரியது, அது சீர்திருத்தங்களுக்கான அனைத்து முயற்சிகளையும் முறியடிக்கிறது. போதை அறிவியலை வென்று அதை எடுக்கிறது

Machine Translated by Google

அதன் தண்டுகளுக்குள். இதற்கிடையில், சமைத்த உணவை இன்னும் வேகமாகப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் ஆண்கள், உணவுப் பொருட்களின் இரகசியங்களை ஊடுருவி, சமையல் மற்றும் செயலாக்கத்தில் அழிக்கப்படும் அந்த கூறுகளை அடையாளம் கண்டு, பின்னர் அவற்றை செயற்கை பொருட்களால் மாற்ற முயற்சிக்கின்றனர். அந்த அத்தியாவசியப் பொருட்களைத் தன் கையாலேயே எரித்து அழித்து, நோய்வாய்ப்பட்டு, புதைகுழியின் விளிம்பில் நின்று, ஏமாற்றும் வழிகளில் தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள நம்பிக்கையற்ற முயற்சிகளை மேற்கொள்வது முட்டாள்தனம் அல்லவா? உயிரியலாளர்களால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட 40 மற்றும் 50 வைட்டமின்களுக்கு மட்டுமே அந்த கூறுகள் வரையறுக்கப்படவில்லை என்ற உண்மையை நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டும். அவற்றில் பல உள்ளன, வரவிருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக அவற்றின் தரமான மற்றும் அளவு பண்புகளின் துல்லியமான படத்தை உருவாக்க முடியாது. ஒரு நாள் விஞ்ஞானிகள் தங்கள் அனைத்து வகைகளையும் அங்கீகரிப்பதில் வெற்றி பெறுவார்கள் என்று ஒரு கணம் வைத்துக்கொள்வோம். பின்னர், கோதுமையில் இருந்து மட்டும் வெளியேற்றப்படும் கூறுகளை செயற்கையான வழிமுறைகளால் மாற்றுவதற்கு, ஒவ்வொரு தனிநபருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான மருந்துகளும் தயாரிப்புகளும் தேவைப்படும், தடைசெய்யும் செலவுகளைப் பற்றி பேசக்கூடாது.

பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் தானியங்களின் தனித்தனி வகைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் மூலம், உணவுக்கு அடிமையான உயிரியலாளர்கள் இயற்கை உணவுப் பொருட்களுக்கு கிட்டத்தட்ட எல்லா வகையான நோய்களையும் குணப்படுத்தும் பண்பு உள்ளது என்பதை நிரூபித்துள்ளனர். ஆனால் குழந்தை பருவத்திலிருந்தே இயற்கை உணவுகளை மட்டுமே உணவாகக் கொடுத்தால், மனித உயிரினம் அந்த நோய்களிலிருந்து விடுபடும் என்பதை மக்கள் ஒப்புக்கொள்ள விரும்பவில்லை. ஆரம்பத்திலிருந்தே சமைத்த உணவைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணமே அவர்களுக்குத் தெளிவாகச் சிந்திக்கும் திறனை இழக்கச் செய்கிறது, பின்னர் அறிவியல் போதைக்கு அதன் இடத்தை அளிக்கிறது.

இயற்கை உணவுப் பொருட்களை மருத்துவர்களால் வெறும் தற்காலிக சிகிச்சை முறைகளாகப் பயன்படுத்தக் கூடாது. அவை மனிதனுக்கு ஏற்ற ஒரே உணவாக அறிவிக்கப்பட வேண்டும்

பல முற்போக்கான மருத்துவர்கள் மருந்து சிகிச்சையை கண்டிக்கின்றனர். அவர்களில் சிலர் மருந்து சிகிச்சையின் பயனற்ற முடிவுகளால் மிகவும் ஏமாற்றமடைந்துள்ளனர், அவர்கள் மருத்துவ நடைமுறையை கைவிட்டு, நோய்த்தடுப்புக்கான அடிப்படை சிக்கல்களை ஆய்வு செய்வதில் தங்களை ஈடுபடுத்திக் கொள்கிறார்கள். அவர்களில் பிரபலமான சுவிஸ் மருத்துவர் பிர்ச்சர்-பென்னர், அவருடைய ஜெர்மன் ஆய்வுகளிலிருந்து எனது ஆர்மேனிய புத்தகத்தில் பல சிறிய மொழிபெயர்ப்புகளை அறிமுகப்படுத்தினேன். அவரது மருத்துவ வாழ்க்கையின் தொடக்கத்தில், பிர்ச்சர் பென்னர் அவ்வாறு ஆனார்

Machine Translated by Google

தற்போதைய சிகிச்சை முறைகளில் ஏமாற்றமடைந்த அவர், இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளைப் பற்றி அறிந்தபோது, மருந்துகளின்றி, இயற்கை ஊட்டச்சத்தின் மூலம் நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தத் தொடங்கினார். உலகெங்கிலும் உள்ள பல்வேறு மருத்துவர்களால் சிகிச்சை பலனின்றி வெகு விரைவில் ஏராளமான நோயாளிகள், சூரிச்சில் உள்ள அவரது சானடோரியத்திற்குச் சென்று, மிகக் குறுகிய காலத்தில் மூல சைவ உணவு மூலம் பூரண குணம் அடைந்தனர்.

ஆனால் பிர்ச்சர்-பென்னர் மூல உணவுப் பொருட்களை ஒரு "சிகிச்சை வழிமுறையாக" கருதினார், எல்லா உயிரினங்களுக்கும் ஒரே உணவாக அல்ல. ஆண்கள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே இயற்கைக்கு மாறான உணவுகளை ஊட்டுவதைப் போலவும், பின்னர், நோய்வாய்ப்பட்ட பின்னர், அவர்களின் முதிர்ந்த வயதில் "சிகிச்சை உணவு" மூலம் குணப்படுத்தப்படுவதைப் போலவும். ஆனால் இந்த வெளிப்படையான முரண்பாடு அதன் உறுதியான காரணங்களைக் கொண்டிருந்தது. முதலாவதாக, சமைத்த உணவு ஒரு அடிமைத்தனம் என்பதையும், சமைத்த உணவின் மீது மக்கள் உணரும் ஆசை பசியோ அல்லது உயிரியல் தேவையோ அல்ல என்பதை உணர்ந்த, மூல ஊட்டச்சத்தில் தலைசிறந்த நிபுணரான பிர்ச்சர்-பென்னர் கூட உலகில் யாரும் இல்லை. செல்கள்.

பின்னர், ஒரு மருத்துவராக, பிர்ச்சர்-பென்னர் ஏற்கனவே உள்ள நோய்களைக் குணப்படுத்த பயிற்சி பெற்றார். மனிதகுலத்தை அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடுவித்திருக்கும் ஊட்டச்சத்து முறையை அவர் பகிரங்கமாக ஆதரித்திருந்தால், யாரும் அவருக்கு எந்த கட்டணத்தையும் செலுத்தியிருக்க மாட்டார்கள், அல்லது அவரை தீவிரமாக எடுத்துக் கொள்ள மாட்டார்கள்.

தற்போது ஊட்டச்சத்து குறித்து இரண்டு எதிர் கருத்துக்கள் உள்ளன.
அவர்களில் ஒருவர் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பாதுகாக்கிறார், மற்றொன்று சமைத்த உணவை ஆதரிக்கிறது; அவர்களில் ஒருவர் சைவ உணவுகளை ஆதரிக்கிறார், மற்றவர் விலங்கு உணவை விரும்புகிறார். இப்போது அறிவியல் அரசியல் அல்ல. தவறான கண்ணோட்டத்தைக் கொண்ட ஒரு மனிதனுக்கு தனது தவறான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் கருத்துக்களை அப்பாவி குழந்தைகள் மீது திணிக்க உரிமை இல்லை. அந்த இரண்டு கண்ணோட்டங்களும் சர்வதேச அறிவியல் மற்றும் கலாச்சார வட்டங்களில் ஆராயப்பட வேண்டும், இதனால் தவறு கண்டனம் செய்யப்பட வேண்டும், அதே நேரத்தில் உண்மையானது பொதுமக்களுக்கு அறிவிக்கப்பட்டு பொது நடைமுறையில் வைக்கப்பட வேண்டும் என்பது நமது காலத்தின் கட்டாய கோரிக்கையாகும்.

முதல் பார்வையில், பிரச்சனையின் ஆழத்தை ஊடுருவ விரும்பாத எளிய எண்ணம் கொண்டவர்கள், பச்சையாக உண்ணும் இலட்சியத்தை விரைவில் உணரக்கூடிய ஒன்றல்ல என்றும், தங்கள் ஆழமான வேரூன்றியதை கைவிட ஆண்கள் தயாராக இருக்க மாட்டார்கள் என்றும் நினைக்கிறார்கள். பழக்கவழக்கங்கள். ஆனால் இது குரல்

Machine Translated by Google

போதை, அறிவியல் அல்ல. இருப்பினும், அறிவியலை போதையிலிருந்து பிரிக்க வேண்டும். மூல உணவுகள் மனித உயிரினத்திற்கு ஏற்ற உண்மையான மற்றும் முழுமையான மூலப்பொருட்கள் என்பதை நாம் முதலில் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும், அதன் பிறகு தங்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளுக்கும் உள்ள மூலப்பொருட்களை சீரழிக்க விரும்புவோர் தங்கள் இதயத்தின் உள்ளடக்கத்திற்கு அதைச் செய்யட்டும்.

முதலாவதாக, ஊட்டச்சத்து அறிவியலில் நிலவும் தவறான கருத்துக்களை உடனடியாக சரிசெய்வதற்கு, பச்சையாக உண்ணும் அனுபவத்தைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும், அதன்படி மிகவும் அத்தியாவசியமான உணவுப் பொருட்கள் தீங்கு விளைவிப்பதாகக் கருதப்படுகின்றன, அதே நேரத்தில் உண்மையில் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுகள் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன. ஆரோக்கியமான. எந்த விதிவிலக்குமின்றி, பலவீனமானவர்கள், நோயாளிகள், வயிற்றுக் கோளாறுகள் மற்றும் பிற நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மூல உணவுகள் தடைசெய்யப்பட்ட எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும், தடைசெய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களே நோயாளிகளைக் குணப்படுத்தவும், நிலைநிறுத்தவும், பலப்படுத்தவும் முடியும் என்பதை தெளிவாக உணர வேண்டும். .

இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு கெட்ட பழக்கத்தை முறித்துக் கொள்வது இனி ஒரு கேள்வி அல்ல. மாறாக, நோயாளி இப்போது பழம் கேட்கிறார், ஆனால் நாங்கள் அதை மறுக்கிறோம்; சமைத்த உணவை அவர் உடம்பு சரியில்லாமல் உணர்கிறார், ஆனால் இன்னும் கொஞ்சம் சாப்பிடும்படி நாங்கள் அவரை வற்புறுத்துகிறோம்; குழந்தையின் கையிலிருந்து பழங்களைப் பறித்து, சமைத்த உணவைத் தொண்டைக்குள் தள்ளுவோம். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவர்களின் நோய் மற்றும் இயலாமைக்குக் காரணமான அந்த உணவுகளையே உண்ணும்படி அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்துவதன் மூலம் நாம் அவர்களின் முடிவை விரைவுபடுத்துகிறோம். இந்த மாதிரியான தவறான புரிதல்களைத் திருத்தினால் மட்டுமே அகால மரணங்களின் எண்ணிக்கை 50 சதவீதம் குறையும்.

இந்த அறிக்கைகளின் உண்மைத்தன்மையை நம்மை நம்ப வைப்பதற்காக சில மாதங்களுக்கு பச்சையாக உண்பதை நடைமுறைப்படுத்துவதைத் தவிர வேறு எந்த வழியும் இல்லை, மேலும் இந்த பரிசோதனையை விவேகமுள்ள ஒவ்வொரு நபரும் முயற்சிக்க வேண்டும். இந்த வழியில்தான் ஊட்டச்சத்து குறித்த தற்போதைய தவறான மற்றும் முரண்பாடான கண்ணோட்டங்களுக்கு இறுதி முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்படும்.

பச்சையாக சாப்பிடுவதன் வெளிச்சத்தில், ஊட்டச்சத்தின் அடிப்படைக் கொள்கைகள் இனி இல்லை பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனங்களுக்குள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்; மாறாக அவை அனைத்து மனித குலத்திற்கும் முதன்மையான முக்கியமான விஷயங்களாகின்றன. சாதாரண மக்களைப் பொறுத்தவரை, ஆயிரக்கணக்கான உணவுப் பொருட்களின் அறிவியல் பெயர்கள், அவற்றின் சிக்கலான சூத்திரங்கள் மற்றும் அவற்றின் ஊட்டச்சத்து பண்புகள் மற்றும் கூறப்படும் நன்மைகள் பற்றிய நீண்ட, அலுப்பான விளக்கங்கள் மூன்றில் சுருக்கமாகக் கூறலாம்.

Machine Translated by Google

வார்த்தைகள் மட்டும்: RAW VEGAN FOOD, அல்லது மனித உடலுக்கான முழுமையான மூலப்பொருள்.

எனவே, பச்சையாக உண்பது மருத்துவ அறிவியலுக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு இலட்சியமாக மாறுகிறது, இது அறிவியல் சூத்திரங்களால் அல்ல, ஆனால் தர்க்கத்தால் விளக்கக்கூடிய ஒரு இலட்சியமாகும், இயற்கையின் மறுக்க முடியாத விதிகள் மற்றும் அடிப்படை அனுபவத்திலிருந்து பெறப்பட்ட அடிப்படை முடிவுகள் அதன் சான்றுகள்.

மனித ராவின் நேர்மையை நாம் ஒருபோதும் சீர்குலைக்கக்கூடாது பொருட்கள்

மனித உடல் ஒரு சிக்கலான தொழிற்சாலை. தனித்தனியாக எடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு கலமும் ஒரு சிக்கலான தொழிற்சாலையாகும், அது அதன் சொந்த வழியில், பல தொழிற்சாலைகளைக் கொண்டுள்ளது. தற்போது வரை, ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் ஒவ்வொரு செல்லிலும் பத்தாயிரம் பாகங்களைக் கண்டுபிடிக்க முடிந்தது. ஒவ்வொரு சுரப்பியும் அல்லது உறுப்பும் அத்தகைய செல்களின் மில்லியினால் ஆனது, மேலும் அந்த சுரப்பிகள், உறுப்புகள், அமைப்புகள், எலும்புக்கூடு மற்றும் தோல் ஆகியவற்றின் கலவையிலிருந்து மனித உடல் உருவாகிறது.

அவர்கள் தங்கள் செயல்பாடுகளைச் சரியாகச் செய்ய, இந்த மிகவும் சிக்கலான தொழிற்சாலைகள் மற்றும் அமைப்புகளுக்கு பல்லாயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு பொருட்களைக் கொண்ட மூலப்பொருட்கள் வழங்கப்பட வேண்டும், அவை ஒவ்வொன்றும் மனித உயிரினத்தின் பொது அமைப்பில் சிறப்புக் கடமையைச் செய்ய வேண்டும். இந்த பொருட்கள் அனைத்தும் சூரிய ஒளியின் உதவியுடன் உருவாக்கப்பட்டு தாவரங்களில் குவிந்துள்ளன. உதாரணமாக, ஒரு விதை, ஒரு இலை அல்லது ஒரு தானிய தானியமானது விலங்கு உயிரினத்திற்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளையும் கொண்டுள்ளது. இப்போது, அந்த கூறுகள் அவற்றின் கலவை மற்றும் ஏற்பாட்டின் அடிப்படையில் பல்வேறு தாவரங்களில் வேறுபடுகின்றன என்றாலும், இது பெரிய விஷயமல்ல, ஏனெனில் அவை உயிரினத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட பிறகு அவை உடைந்து மீண்டும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன, இதன் போது ஒரு பொருள் மற்றொரு பொருளாக மாற்றப்படுகிறது. இவ்வாறு, உயிரினம் அதன் தேவைகளுக்கு ஏற்ப பல்வேறு கூறுகளின் அளவை மாற்ற முடியும், ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட இரசாயன உறுப்பு இல்லாத நிலையில், அந்த காணாமல் போன தனிமத்தை உயிரினத்திற்குள் கொண்டு வரவோ அல்லது வேறு உறுப்பு மூலம் மாற்றவோ முடியாது.

Machine Translated by Google

உதாரணமாக, க்ளோவரில் கால்சியம், வைட்டமின்கள் அல்லது புரதங்களின் பாரிய செறிவுகளை ஆய்வகத்தில் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை, இருப்பினும், க்ளோவரில் இருந்து மற்றும் இன்னும் பொதுவான புற்களில் இருந்து விலங்குகள் அவற்றின் அனைத்து வைட்டமின்கள் மற்றும் தாது உப்புகளை எடுத்து, அவற்றின் பாரிய எலும்புகளை உருவாக்குகின்றன. , சதை மற்றும் கொழுப்பு. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், கால்சியம், பாஸ்பரஸ், வைட்டமின்கள் மற்றும் "முழு-சமநிலை" புரதங்களின் ஆதாரங்களாக குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள் பரிந்துரைக்கும் பால், வெண்ணெய், சீஸ், மூளை, கல்லீரல் மற்றும் இறைச்சிக்கு பதிலாக, க்ளோவர் மட்டும் இருக்கலாம். பரிந்துரைக்கப்படுகிறது, ஏனெனில் அந்த பொருட்கள் அனைத்தும் க்ளோவரில் இருந்து உருவாகின்றன. எனவே, அத்தகைய உணவுப் பொருட்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் நிறைந்துள்ளது என்று கூறுவது முற்றிலும் அர்த்தமற்றது, பயனற்றது மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும். எந்த பயனுள்ள நோக்கம்.

உடலில் உள்ள ஊட்டச்சத்து கூறுகளின் முக்கிய செயல்பாடுகள் மூன்று மடங்கு. முதலாவதாக, அவை செல்களை நிர்மாணிப்பதற்கும் புதுப்பிப்பதற்கும் கட்டுமானப் பொருளாக செயல்படுகின்றன; பின்னர் அவை அந்த செல்களை இயக்குவதற்கும் உடலுக்கு வெப்பத்தைத் தருவதற்கும் தேவையான ஆற்றலை உற்பத்தி செய்கின்றன, கடைசியாக, அவை சிறப்புச் செல்களுக்கு அவற்றின் உற்பத்தி நடவடிக்கைகளுக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை வழங்குகின்றன.

ஒரு உற்பத்தியாளர் தனது தொழிற்சாலையை எவ்வாறு கவனித்துக்கொள்கிறார்களோ அதே கவனத்துடன் நாம் நமது உயிரினத்தை கவனித்துக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அதன்படி, மேற்கூறிய மூன்று மடங்கு செயல்பாடுகளின் செயல்பாட்டிற்கு, நம் உடலுக்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளையும் ஒரு ஒருங்கிணைந்த ஒட்டுமொத்தமாகவும், இயற்கை நமக்கு வழங்கும் அதே சீரான விகிதத்திலும் வழங்க வேண்டும்.
இல்லையெனில், ஏதேனும் ஒரு கூறுகளில் குறைபாடு இருந்தால், இந்த உண்மை தவிர்க்க முடியாமல் உயிரினத்தின் கட்டுமானம் மற்றும் வேலையில் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்தும்.

ஆனால் இன்றைய நாகரீக மனிதன் தன் உடலை எப்படி நடத்துகிறான்? அவர் தனது மூலப்பொருட்களின் ஒருமைப்பாட்டை சிதறடித்து, எரித்து, கொன்று, குலைத்து, பின்னர் இறந்த மற்றும் விஷம் நிறைந்த பிணங்களால் தன் வயிற்றை சீரற்ற முறையில் நிரப்புகிறார்.
இந்த வழியில், ஒரு குறிப்பிட்ட உட்பொருளின் நுகர்வு அவரது உயிரினத்தின் இயல்பான தேவைகளை நூற்றுக்கணக்கான மடங்கு அதிகமாகும், வேறு சில உட்பொருளை உட்கொள்வதில் தொடர்புடைய குறைபாடு உள்ளது.

Machine Translated by Google

சமைத்த இறைச்சியிலிருந்து, வெள்ளை ரொட்டி, மக்ரோனி, அரிசி, இனிப்புகள், தெளிவுபடுத்தப்பட்ட வெண்ணெய் மற்றும் வெண்ணெய் ஆகியவை மிகவும் எளிமையான கட்டமைப்பின் திறனற்ற, ஒட்டுண்ணி உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்கின்றன, அதன் எடையின் கீழ் உணவுக்கு அடிமையானவர் குனிந்து செல்கிறார். 50, 100 அல்லது 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மனித உடல்நிலைகள் பெரும்பாலும் அதிகப்படியான மெல்லிய தன்மையுடன் இருந்தன என்பதை ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் எளிதாக நிரூபிக்க முடியும். அந்த நாட்களில், மனிதனுக்கு அதிக எதிர்ப்பு சக்தி இருந்தது, மேலும் மனித உடலால் இயற்கைக்கு மாறான உணவுப் பொருட்களைத் தாங்கி, பசியின்மை, வயிற்றுப்போக்கு, வாந்தி மற்றும் பிற வழிகளில் அதிகப்படியான பொருட்களின் அறிமுகத்தைத் தடுக்க முடிந்தது. இருப்பினும், காலப்போக்கில், மனித உயிரினம் சிதைந்த உணவுப் பொருட்களின் அழுத்தத்திற்கு அடிபணிந்து, அவற்றை "தத்தெடுத்து", அவர்களின் குழந்தைகளின் இடைவிடாத குண்டையும், அவர்களின் முகங்களின் குண்டையும் அனுமதிக்கிறது. இந்த மக்கள் தங்கள் சொந்த கட்டமைப்பிற்கு ஒத்த எளிய, பயனற்ற, செயலற்ற செல்களை முதலில் உருவாக்கி, பின்னர் நிலைநிறுத்தினார்கள். அதனால்தான் இப்போதெல்லாம் மெல்லிய தன்மை குறைவாக உள்ளது மற்றும் உலகம் அசிங்கமான, இயற்கைக்கு மாறான உடலமைப்புகளால் நிரம்பியுள்ளது.

இன்று, பல குழந்தைகள் மதிப்பற்ற ஒரு பயங்கரமான சுமையுடன் பிறக்கின்றன மற்றும் செயலற்ற செல்கள். அவர்களின் எளிமையான மனப்பான்மை கொண்ட பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் குண்டாகவும், அவர்களின் முகத்தின் குண்டாகவும் பெருமைப்படுகிறார்கள். சில நேரங்களில் இந்த குண்டானது அதன் உண்மையான தன்மையைப் புரிந்துகொள்பவர்களை பயமுறுத்தும் அளவுக்கு மிகப்பெரிய பரிமாணங்களைக் கொண்டுள்ளது. ஆயினும்கூட, முட்டாள் மக்கள் தங்கள் குழந்தை உணவுப் பொட்டலங்களில் அந்த அசுரத்தனங்களை நல்ல ஆரோக்கியத்தின் உறுதியான அறிகுறிகளாகக் குறிப்பிடுகின்றனர்.

ஒட்டுண்ணி மற்றும் பயனற்ற உயிரணுக்களின் அளவுக்கதிகமான அதிகரிப்பைக் கட்டுப்படுத்த மனித உயிரினம் பெரும் முயற்சிகளை மேற்கொள்கிறது, அவற்றை உடலின் அனைத்து இலவச பாகங்களிலும் விநியோகிக்கிறது: மேல் மற்றும் கீழ் முனைகளில், கன்னத்தைச் சுற்றி, தொப்பையின் தோலின் கீழ். மற்றும் இடுப்பு, மற்றும் பிற இடங்களில். எவ்வாறாயினும், எப்போதாவது அந்த உயிரணுக்களில் சில அந்தக் கட்டுப்பாட்டை அசைத்து, வகுப்புவாத வாழ்க்கையிலிருந்து தங்களைப் பிரித்து, சுதந்திரமாக, தனிமனித இருப்பைத் தொடங்க மற்றும் வரம்பில்லாமல் பெருக்க முடிகிறது. மிக பெரும்பாலும் உயிரினம் அந்த உயிரணுக்களின் குழுக்களை ஒரே இடத்தில் வைத்து அவற்றைப் பரவவிடாமல் தடுக்கிறது. இதன் விளைவாக உருவாகும் வளர்ச்சியானது "தீங்கற்ற நியோபிளாசம்" அல்லது "தீங்கற்ற கட்டி" என்று அழைக்கப்படுகிறது, மேலும் இது உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு சுதந்திரமாக கிளைக்கும் வளர்ச்சியிலிருந்து வேறுபடுத்தப்பட வேண்டும்.

Machine Translated by Google

புரதங்கள் (மற்றும் குறிப்பாக விலங்கு புரதங்கள்) மூலம் செழிக்க, மேலும் இது "வீரியம் மிக்க நியோபிளாசம்" அல்லது புற்றுநோய் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பில் இழப்பை ஏற்படுத்தும் ஒரே காரணி சமையல் அல்ல என்பதை வலியுறுத்துவது அவசியம். வெள்ளை மாவு மற்றும் பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி ஆகியவை பச்சையாக உண்ணப்பட்டாலும் கூட தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்களாகும். காய்ந்த வைக்கோல் கூட ஒரு சரியான உணவுப் பொருளல்ல, அது ஒரு உயிரினத்தை வாழ வைக்க முடியும் என்ற உண்மை இருந்தபோதிலும். கோடையில் பச்சையாகவும், குளிர்காலத்தில் உலர்வாகவும் சாப்பிட்டால், காதுடன் கோதுமையின் தண்டு சரியான உணவுப் பொருளாக இருக்கும். மாடு மற்றும் ஆடுகளுக்கு மலையில் உள்ள பொதுவான புல்லை சரியான உணவாக கருத முடியாது. அந்த விலங்குகள், புல், இலைகள், பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை ஒரே நேரத்தில் உண்பதன் மூலம் சுதந்திரமான இயற்கையில் அவற்றின் பரிணாம வளர்ச்சியைக் கடந்து சென்றன. அதனால்தான், மனிதனின் தலையீட்டின் மூலம், அவற்றின் உயிரணுக்களின் தேவைகளுக்கு ஏற்ற உணவுப் பொருட்கள் மறுக்கப்பட்ட விலங்குகளிடையே குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. ஆயினும்கூட, எந்த நேரத்திலும் விலங்குகளின் உறுப்புகள் மிகவும் பொதுவான புற்களை உண்பது போன்ற ஆபத்துகளுக்கு உட்பட்டவை அல்ல; அல்லது சமையலறை இல்லை என்ற எளிய காரணத்திற்காக அவை நம்மைப் போன்ற பயங்கரமான நுண்ணுயிரிகளாக இல்லை. கேன்சர் செல்களுக்கு சாதாரண உயிரணுக்களிடம் உள்ள உயர் பண்புகளை வழங்கி, புரதச் சத்து குறைவாக இருந்தாலும், வைட்டமின்கள் மற்றும் இதர உட்கூறுகள் நிறைந்த பழங்களைச் சாப்பிடுவதன் மூலம் அவற்றைச் சமூகத்தின் நெஞ்சுக்குத் திரும்பச் செய்ய முடியாதா? அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்பு, பூமியில் எந்த மருந்தும் அந்த பணியை செய்ய முடியாது. மருந்துகள் மற்றும் அறுவை சிகிச்சைகள் மூலம் புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்கான அனைத்து முயற்சிகளும் முற்றிலும் பயனற்றவை மற்றும் முற்றிலும் தோல்விக்கு ஆளாகின்றன. ஆனால் ஒரு விவேகமுள்ள மனிதன் தனது மூலப்பொருட்களின் நேர்மையை சீர்குலைக்காவிட்டால் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படக்கூடாது.

இவ்வாறு, கோழி மற்றும் சாதம், சூப், வறுக்கப்பட்ட கல்லீரல், ரொட்டி மற்றும் வெண்ணெய், தேன், ஜாம் மற்றும் இனிப்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் செல்கள் எந்த பயனுள்ள வேலையும் செய்யும் திறன் இல்லாமல் இருக்கும். மனித உடலின் சுறுசுறுப்பான, சிறப்பு வாய்ந்த மற்றும் முற்றிலும் ஆரோக்கியமான செல்கள் மூலப் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளிலிருந்து பிரத்தியேகமாக பிறக்கின்றன; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், மனித உடலில் ஆயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு ஊட்டச்சத்து கூறுகளை அவற்றின் இயற்கையான மற்றும் வாழும் நிலையில் அறிமுகப்படுத்தும் புரதங்கள், மேலும் உணவுக்கு அடிமையானவர் சில நேரங்களில் "ஊட்டச்சத்து இல்லாத" ஆடம்பரமாக சாப்பிட விரும்புகிறார்கள். எல்லோரும் இப்போது வேண்டு

Machine Translated by Google

தன் குழந்தைக்குச் சீக்கிரமாகச் சாப்பிட்டுவிட வேண்டும் என்பதற்காக, இரவு உணவிற்கு முன் பழங்களைச் சாப்பிட்டு அவனது பசியைக் கெடுக்காதே என்று சொல்லும் பெற்றோர் செய்த குற்றத்தின் மகத்துவத்தை உணர முடிகிறது. இது அவனது உயிரினத்திற்குத் தேவையான ஆயிரக்கணக்கான மூலப்பொருட்களை அவற்றின் இயற்கையான மற்றும் வாழும் நிலையில் சாப்பிட வேண்டாம் என்று கூறுவதற்கு சமம், ஆனால் அவர்களில் ஒரு சிலரின் இறந்த மற்றும் உயிரற்ற சடலங்களுக்காக காத்திருக்க வேண்டும், அதை அவள் கொடுக்கப் போகிறாள். விரைவில் உணவு வடிவில்.

சமைத்து உண்பவர்கள் தாங்கள் உண்ணும் உணவுகளில் கலோரிகள் அதிகம் என்பதை நினைத்து மகிழ்ச்சி அடைகிறார்கள். இப்போது, கலோரிகளை முழுமையாகப் பயன்படுத்தினால் மட்டுமே அவை பயனுள்ளதாக இருக்கும். தசை செல்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகவும், பலவீனமாகவும், நோயுற்றதாகவும், நெகிழ்ச்சித்தன்மை இல்லாததாகவும் இருக்கும்போது, கலோரிகளில் பெரும்பகுதி பயன்படுத்தப்படாமல் இருக்கும், மேலும் உடலில் கணிசமான அளவு தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்திய பிறகு, தேவையற்ற வடிவத்தில் உயிரினத்தை விட்டுச் செல்கிறது. வெப்பம், மற்றும் எந்த நோக்கமும் இல்லாமல் இழக்கப்படுகிறது. நாம் திறந்த வெளியில் நெருப்பை மூட்டும்போது, அந்த நெருப்பின் ஆற்றல் பயனற்றுப் போய்விடும், ஆனால் அந்தத் தீயை ஒரு தொழிற்சாலையின் மோட்டாரில் எரிக்கும்போது, அது அதன் நோக்கத்தை முழுமையாகச் செயல்படுத்துகிறது. சமைத்த உணவுகள் மூலம், உணவுக்கு அடிமையானவர் தனது உடலின் செயல்பாட்டுத் தேவைகளை விட மூன்று அல்லது நான்கு மடங்கு அதிகமான கலோரிகளை தனது உடலுக்குள் அறிமுகப்படுத்துகிறார். மூல உணவுப் பொருட்களிலிருந்து பெறப்படும் கலோரிகள் அவற்றின் நோக்கத்தை முழுமையாகப் பூர்த்தி செய்கின்றன, ஏனெனில் அத்தகைய உணவுப்பொருட்கள் அந்த கலோரிகளைப் பயன்படுத்துவதற்குத் தேவையான அனைத்து காரணிகளுடன் சேர்ந்துள்ளன.

உயிரியலாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் கடமை என்னவென்றால், ஊட்டச்சத்து கூறுகளை ஒருவருக்கொருவர் பிரிக்காமல், அவற்றை எப்போதும் ஒன்றாக, அவற்றின் இயற்கையான-சமநிலை விகிதத்தில் மற்றும் அவர்களின் உயிரணுக்களுடன் சேர்த்து உட்கொள்வதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகளின் பயனைப் பற்றி அவர்கள் ஒருபோதும் பேசக்கூடாது, ஆனால் அவற்றின் இன்றியமையாத தன்மையை வலியுறுத்த வேண்டும்;
பெட்ரோலின் தூய்மையை விமானத்திற்குப் பயன்படுவது மட்டுமல்ல, இன்றியமையாதது என்று கருதுகிறோம். எந்தவொரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின்களின் நன்மைகளைப் பற்றி அவர்கள் ஒருபோதும் பேசக்கூடாது, ஆனால் அவற்றின் ஒருமைப்பாட்டை சீர்குலைப்பதன் மற்றும் அவற்றை அழிப்பதன் ஆபத்துகளை வலியுறுத்த வேண்டும்.

Machine Translated by Google

பொதுவாக, ஊட்டச்சத்து பற்றிய முழு அறிவியலையும் இரண்டு முக்கிய புள்ளிகளில் தொகுத்து அனைத்து மனிதகுலத்தின் அக்கறையையும் உருவாக்கலாம்:

1.மனித ஊட்டச்சத்து முற்றிலும் உயிரணுக்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மட்டுமே உயிரணுக்களைக் கொண்ட அந்த உணவுப் பொருட்கள் மனித உயிரினத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யத் தேவையான அனைத்து குணங்களையும் கொண்டுள்ளன. மனிதன் ஒரு நெக்ரோஃபாகஸ் அல்ல. காற்றில் பறக்கும் ஒரு ஈயைப் பிடித்து உயிருடன் விழுங்குவதை விட, அல்லது இரையை ஒரு காட்டு மிருகத்தைப் போல துண்டு துண்டாகக் கிழித்து, அதன் அனைத்து குடல்களையும் எலும்புகளையும் சேர்த்து விழுங்குவதை விட அவனால் மாமிச உண்ணியாக இருக்க முடியாது.

2.இயற்கையில் பொதுவான மற்றும் விருப்பமான காய்கறி உடல்கள் உள்ளன. பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள், தானியங்கள் மற்றும் வேர்களின் சிறந்த வகைகள் மிகவும் சரியான மற்றும் அதிக ஊட்டமளிக்கும் காய்கறி உடல்கள்.

சமைத்த உணவை உண்பதன் மூலம், மனிதன் தனது பசியை நான்கில் மூன்று வகையான சீரழிந்த பொருட்களால் மூடிவிடுகிறான், மேலும் ஆயிரக்கணக்கான பிற அத்தியாவசிய கூறுகளை அவனது உயிரினத்திலிருந்து இழக்கிறான். இந்த உறுதிப்பாட்டின் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க சான்று என்னவென்றால், ஆயிரக்கணக்கான மருத்துவ மருந்துகளில் வைட்டமின் அல்லது மற்றவை குறிப்பிடப்படாத ஒன்றைக் கண்டுபிடிப்பது கடினம், ஆனால் புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகளின் பெயர்கள் குறிப்பிடப்பட்ட ஒரு மருந்தை நீங்கள் சந்திப்பதில்லை.

சுருங்கச் சொன்னால், மனிதன் பச்சையான சைவ உணவுகளை மட்டுமே உண்ணும் போது பூரண ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கிறான், சமைத்த உணவை உட்கொள்ளும் அளவுக்கு நோய்வாய்ப்பட்டு, அத்தகைய உணவையே பிரத்தியேகமாக உட்கொண்டால் அவன் இறக்கிறான்.

நோய்கள் எவ்வாறு பிறக்கின்றன

பில்லியன் கணக்கான செல்கள் கொண்ட ஒரு சுரப்பியை எடுத்துக் கொள்வோம். இந்த செல்கள் பல வகையானவை, அவை ஒவ்வொன்றும் அதன் குறிப்பிட்ட செயல்பாடு அல்லது செய்ய வேண்டிய கடமையைக் கொண்டுள்ளன. இவ்வாறு, தசை செல்கள் மற்றும் எபிடெலியல் செல்கள் உள்ளன, மேலும் பல நோக்கங்களுக்காக நரம்பு செல்கள் மற்றும் செல்கள் உள்ளன. ஆனால் எந்த சுரப்பியின் உயிரணுக்களின் முக்கிய செயல்பாடு திரவங்களின் சுரப்பு ஆகும்.

சமைத்த உணவை உண்ணும் ஒரு மனிதனின் சுரப்பிகள் அவற்றின் முழுமையான செல்களைக் கொண்டிருக்கின்றன, ஒருவேளை இன்னும் அதிகமாக இருக்கலாம், ஆனால் அவற்றில் கால் அல்லது ஐந்தில் ஒரு பங்கு மட்டுமே எந்தவொரு பயனுள்ள வேலைக்கும் பொருந்தும், அது போதுமானதாக இல்லை. புரத

Machine Translated by Google

தனியாக, குறிப்பாக குறுகிய பார்வை கொண்டவர்களால் சரியான கட்டுமானப் பொருளாகக் கருதப்படும் இறந்த விலங்கு புரதம், ஒரு பழமையான வகையின் வடிவமற்ற, திறனற்ற மற்றும் பயனற்ற கலத்தின் எளிமையான கட்டமைப்பை மட்டுமே இருக்க முடியும். அவற்றின் கட்டமைப்பில், இந்த செல்கள் பரிணாம வளர்ச்சியின் ஆரம்ப கட்டங்களில் பூமியில் முதன்முதலில் தோன்றிய மிகவும் அடிப்படை தன்மை கொண்ட பழமையான உயிரினங்களை ஒத்திருக்கிறது மற்றும் அவை பொதுவான கட்டுமானப் பொருட்களால் கட்டப்பட்டன: புரதங்கள், கொழுப்புகள் மற்றும் கார்போஹைட்ரேட்டுகள்.

எவ்வாறாயினும், அடுத்த மில்லியன் கணக்கான நூற்றாண்டுகளில், அந்த பழமையான ஒற்றை செல்லுலார் உயிரினங்கள் மிக உயர்ந்த தரமான ஊட்டச்சத்து பொருட்களின் உதவியுடன் நீண்ட பரிணாம செயல்முறைக்கு உட்பட்டுள்ளன, அதாவது வைட்டமின்கள் மற்றும் நமக்குத் தெரிந்த மற்றும் அறியப்படாத தாதுக்கள்.
அந்த பரிணாம வளர்ச்சியின் போது அவை வளர்ச்சியடைந்து பல்வேறு சிக்கலான உயிரினங்களைப் பெற்றெடுத்தன. ஒரு விலங்கின் கருவில் உள்ள உயிரினங்களின் இந்த வரலாற்று வளர்ச்சியின் சுருக்கமான மறுபரிசீலனையை நாம் காணலாம், அது கருவுற்ற தருணத்திலிருந்து அதன் முழு வளர்ச்சி வரை. தனிப்பட்ட மனித உயிரணுக்களின் வளர்ச்சியின் போது அதே செயல்முறை மீண்டும் மீண்டும் நிகழ்கிறது.

கொடுக்கப்பட்ட சுரப்பியில், ஒவ்வொரு சிறப்பு உயிரணுவும் குறிப்பிட்ட வழிமுறைகளைக் கொண்டுள்ளது, அவை சிறப்பு ஊட்டச்சத்து கூறுகளை வழங்குவதன் மூலம் செயலில் வேலை செய்வதற்கான திறனைப் பெறுவதற்கு மட்டுமே ஏற்பாடு செய்யப்படலாம். இப்போது, அந்த வழிமுறைகளின் உற்பத்தி செயல்பாடுகளுக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை மூல உணவுப் பொருட்களால் மட்டுமே வழங்க முடியும். சமைத்த பூக்களின் தேனிலிருந்து எந்த தேனீயும் தேனை உருவாக்க முடியாது!

சிறப்பு கூறுகள் போதுமான அளவு செல்லை அடையவில்லை என்றால், அதன் வளர்ச்சி குறைகிறது அல்லது அது நின்றுவிடும். இது கொழுப்பு, அனாபிளாஸ்டிக், வீரியம் மிக்க அல்லது புற்றுநோய் செல்கள், மேக்ரோபேஜ்கள், மெகாகாரியோசைட்டுகள், பாலிகாரியோசைட்டுகள் போன்ற பல்வேறு நோயுற்ற செல்களை உருவாக்குகிறது.

இதனால், கேள்விக்குரிய சுரப்பியின் பெரும்பாலான செல்கள் மட்டும் இல்லை நிபுணத்துவம் (வேறுபாடு) அடைய, ஆனால் திரவங்கள் சுரக்க தேவையான மூலப்பொருட்கள் இன்னும் வேலை திறன் தக்கவைத்து சில செல்கள் சென்றடையவில்லை இதன் விளைவாக சுரப்பி அதன் சரியான உற்பத்தி நிலை பராமரிக்க முடியவில்லை. இந்த வழியில் தான் சுரப்பி உள்ளது

Machine Translated by Google

நோயால் பாதிக்கப்பட்டது. உயிரணுக்களின் திருப்தியற்ற வளர்ச்சி மற்றும் முறையற்ற செயல்பாடு மற்ற அனைத்து உறுப்புகள் மற்றும் அமைப்புகளிலும் ஏற்படலாம், இதன் விளைவாக தொடர்புடைய நோய்கள் தோன்றும்.

சில நேரங்களில் ஒரு குறிப்பிட்ட சுரப்பி அல்லது உறுப்பு அத்தகைய அளவிற்கு சேதமடைகிறது அதை அகற்றுவது தவிர்க்க முடியாததாகிவிடும். முதலில் அந்த உறுப்பு அழிவதைத் தடுக்க மிகவும் இயற்கையான வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதற்குப் பதிலாக, அதை அகற்றுவதற்கு ஆண்கள் மிகப்பெரிய சிரமத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், பின்னர் அத்தகைய அதிசயத்தின் செயல்திறனைப் பற்றி பெருமைப்படுகிறார்கள். ஒரு மூல சைவ உணவு உண்பவருக்கு, எந்த மருந்துகளாலும் சிதைந்த உயிரணுவை அதன் இயல்பான நிலைக்கு மீட்டெடுக்க முடியாது மற்றும் அதன் சரியான வேலை திறனை திரும்பப் பெற முடியாது என்பது தெளிவாகிறது.

பச்சையாக உண்பவருக்கு நுண்ணுயிரிகளின் பயம் இல்லை, ஏனென்றால் அவர் பாதுகாக்கப்படுகிறார் இயற்கை சக்திகளால் அவர்களுக்கு எதிராக. நுண்ணுயிரிகள் முழுமையாக வளர்ந்த மற்றும் சிறப்பு (வேறுபடுத்தப்பட்ட) செல்களுக்கு தீங்கு செய்ய முடியாது. அவை பலவீனமான மற்றும் மென்மையான செல்கள் மீது தங்கள் அழிவை பரப்புகின்றன.

உண்மையில், சமைத்த உணவு உண்பவர், சில சமயங்களில் அவற்றின் முழு முக்கியத்துவத்தையும் கருத்தில் கொள்ளாமல், சில சமயங்களில் வெறும் இன்பத்திற்காக மட்டுமே உண்ணும் அந்த சில மூலச் சத்துக்களுக்குக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார். இப்போது, மனித உயிரினம் நம்பமுடியாத சிறிய அளவிலான ஊட்டச்சத்தில் அதன் இருப்பை பராமரிக்க முடியும் என்பதால், அந்த சிறிய அளவிலான மூல ஊட்டச்சத்துக்கள் அவரை சில காலம் வாழ வைக்க போதுமானது.

இன்று, மிகச் சிறந்த ஊட்டச்சத்து நிபுணர்கள் கூட, உணவுப் பொருட்களின் குறைபாடுகள் மட்டுமே அழுகுதல் மற்றும் மாசுபாடு என்று கருதுகின்றனர்.
அவர்கள் புதிய, சுத்தமான மற்றும் "நன்கு சமைத்த" அனைத்து உணவுகளையும் சத்தான, ஆரோக்கியமான மற்றும் இயல்பானதாக கருதுகின்றனர். அவற்றில் ஆயிரக்கணக்கான அத்தியாவசிய கூறுகள் இல்லாதது அவர்களை கவலையடையச் செய்வதாகத் தெரியவில்லை. அவர்கள் அதை நினைவுபடுத்தும் போது, அவர்கள் பழம் சாப்பிடுகிறோம் என்று பதில். இது மிகவும் அர்த்தமற்ற பதில். எந்தவொரு சரியான திட்டமும் இல்லாமல், தற்செயலாக, ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை ஒருவருக்கொருவர் பிரித்து, தனித்தனியாக உட்கொள்வதன் மூலம் மனித உயிரினத்தின் நோய்கள் உருவாகின்றன.

உணவுப் பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு பல்வேறு வகைகளில் அல்ல உட்கொள்ளும் உணவுகள், ஆனால் பல்வேறு கூறுகளை உருவாக்கும்

Machine Translated by Google

அந்த உணவுப்பொருட்கள். மிகவும் பொதுவான புல், அதன் ஊட்டச்சத்து கூறுகளின் அளவு மற்றும் மிகவும் ஆடம்பரமான விருந்துகளில் பரிமாறப்படும் பல உணவுகளின் மொத்த சேகரிப்பில் பணக்காரர். இது அறிவியலின் தீர்ப்பு.

நோய்களைத் தடுப்பதற்காக பல மருத்துவ மாநாடுகள் நடைபெறுகின்றன, அங்கு இரண்டாம் நிலை பாடங்களைப் பற்றி பல மணிநேரம் சொற்பொழிவு செய்த பிறகு, மருத்துவ அறிவியலின் முன்னணி பிரதிநிதிகள் தங்கள் இரவு உணவிற்காக மிகவும் அலங்கரிக்கப்பட்ட மேஜைகளைச் சுற்றி சேகரிக்கின்றனர். பிறகு, நோய்களைத் தடுப்பதற்காக இயற்கையின் அற்புதமான ஆய்வகத்தில் உருவாகி, ஆயிரக்கணக்கான உயிர்ப் பொருட்களை உள்ளடக்கிய அடிப்படை மற்றும் முழுமையான சமச்சீர் உணவுப் பொருட்களைப் புறக்கணித்து, அவை சிதைந்து இறந்த சடலங்களால் உணவுகளில் நிரப்பப்படுகின்றன. இன்னும் மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், அவர்களில் பலர், இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்கள் மிகவும் அவசியமில்லை என்று கருதி, காபி மற்றும் சிகரெட்டுகளுடன் தங்கள் ஊட்டச்சத்து திட்டத்தை முடிக்கிறார்கள். இந்தக் கண்டிப்பிற்கு மருத்துவர்கள் என்னை மன்னிக்கட்டும், ஆனால் சிறிது சிந்தித்தால், இது சரியான ஊட்டச்சத்து முறையல்ல என்பதையும், தற்போதைய தவறான உணவு பழக்க வழக்கங்களில் அடிப்படை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவது குறித்து அவர்கள் தீவிரமாகச் சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டிய நேரம் இது என்பதையும் அவர்கள் நிச்சயமாக என்னுடன் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

ஒரு காலத்தில் சில ஆசிய நாடுகளில், மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்ட குற்றவாளிகளுக்கு சமைத்த இறைச்சியை மட்டுமே உணவாக அளித்தனர். அவர்கள் வழக்கமாக 28-30 நாட்களுக்குள் இறந்துவிடுவார்கள், அதேசமயம் முழுமையான பட்டினி ஏற்பட்டால் ஒரு மனிதன் 70 நாட்கள் வரை உயிருடன் இருக்க முடியும். இதன் பொருள் சமைத்த இறைச்சி ஒரு மோசமான உணவுப் பொருள் மட்டுமல்ல, அது உற்பத்தி செய்யும் நச்சுப் பொருட்களுடன், ஒப்பீட்டளவில் குறுகிய காலத்தில் ஒரு நபரைக் கொல்லும் ஒரு விஷம்.

அதிக அளவு பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியை உட்கொள்பவர்கள் பெரிபெரிக்கு ஆளாகிறார்கள் என்பது பொதுவாக அறியப்படுகிறது, இது ஒரு பெரிய துன்பத்தை ஏற்படுத்திய பின்னர் நோயாளியைக் கொல்லும். இப்போது பெரிபெரியின் மிக முக்கியமான அறிகுறி பாலிநியூரிடிஸ் ஆகும், ஆனால் இது நோயின் ஒரே அறிகுறி அல்ல; இது ஒரு பெரிய எண்ணிக்கையிலான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். வைட்டமின் B1 இன் குறைபாடு மட்டுமே இந்த நோய்க்கான ஒரே காரணம் அல்ல, இது பொதுவாகக் கருதப்படுகிறது. பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசியில் தெரிந்த அல்லது தெரியாத வைட்டமின்கள் எதுவும் இல்லை. வெள்ளை ரொட்டி மற்றும், பொதுவாக, அனைத்து தயாரிப்புகளும்

Machine Translated by Google

வெள்ளை மாவில் இருந்து பளபளப்பான அரிசியின் அதே குணாதிசயங்கள் உள்ளன. செயற்கை சர்க்கரை மற்றும் தெளிவுபடுத்தப்பட்ட கொழுப்புகள் ஆகியவற்றிலும் இதுவே உண்மையாகும், அவை ஆயிரக்கணக்கான ஊட்டச்சத்து கூறுகளில் ஒன்று அல்லது மற்றொன்றின் பிரதிநிதிகளாகும்.

சமைத்த உணவு உண்பவரின் பிரதான உணவாக அமையும் மேற்கண்ட உணவுப் பொருட்களே மரணத்தை உண்டாக்கும் முக்கிய காரணிகள், வயிற்றுப்போக்கு, தொற்று நோய்கள், வாத நோய், கீல்வாதம், ஸ்க்லரோசிஸ், நீரிழிவு நோய், அபோப்ளெக்ஸி, புற்றுநோய் மற்றும் ஏராளமான நோய்கள் என்ற போர்வையில் ஒரு நபரைக் கொல்லும். மற்ற நோய்கள்.
சில சமயங்களில் அவர்கள் ஒரு வருட வயதில் கொல்லப்படுகிறார்கள், மற்ற நேரங்களில் ஐந்து, 10, 50 அல்லது 70 வயதில், உட்கொள்ளும் இரண்டு வகை உணவுப் பொருட்களின் ஒப்பீட்டு விகிதத்தைப் பொறுத்து (சமைத்த உணவுகள் மற்றும் மூல ஊட்டச்சத்துக்கள்) மற்றும் பரம்பரை அளவைப் பொறுத்து. தனிநபருக்கு பரவும் எதிர்ப்பு.

தவறான ஊட்டச்சத்தின் விளைவாக, இப்போதெல்லாம் பல தாய்மார்கள் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு பாலூட்டுவதற்கு பால் இல்லை, எனவே அவர்களில் சிலர் தங்கள் குழந்தைகளுக்கு உலர்ந்த பால், பிஸ்கட், வெள்ளை ரொட்டி மற்றும் தேநீர் ஆகியவற்றைக் கொடுக்கிறார்கள். இயற்கையாகவே குழந்தை வீணாகி மெலிந்து போகத் தொடங்குகிறது. உலகின் குழந்தைகள் மருத்துவமனைகள் மற்றும் அனாதை இல்லங்கள் அத்தகைய நோயாளிகளால் நிறைந்துள்ளன.

அத்தகைய குழந்தைகளுக்கு இரண்டு டம்ளர் பழச்சாறு மட்டும் கொடுத்தால் போதுமானது அவர்கள் ஒரு பதினைந்து நாட்களில் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை முழுமையாக மீட்டெடுக்க வேண்டும் என்பதற்காக தினமும். ஆனால் உணவுக்கு அடிமையான உணவியல் நிபுணர்கள், பழத்தின் அவசியத்தைப் புறக்கணித்து, குழந்தையின் வீணான உடலில் பலவிதமான வலிமிகுந்த பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டு, அதிலிருந்து கடைசித் துளி ரத்தத்தை வெளியே எடுத்த பிறகு, உலர்ந்த பால், இறைச்சி சாற்றில் ஊட்ட முயல்கின்றனர். , செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் பல்வேறு மருந்துகள். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், இயற்கையால் தாராளமாக வழங்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் இணக்கமான சமநிலையைப் புறக்கணித்து, அவர்கள் தங்கள் ஆய்வகங்களில் சில துண்டு துண்டான அறிவைப் பெற்ற ஒரு சில கூறுகள் மூலம் அந்தக் குழந்தையின் மெலிந்த உடலில் பரிசோதனைகள் செய்யத் தொடங்குகிறார்கள். அந்த குழந்தை எப்படியோ அல்லது வேறு எந்த இயற்கை உணவுப் பொருட்களையும் பெறவில்லை என்றால், அவர் நிச்சயமாக இறந்துவிடுவார், மேலும் இதுபோன்ற மரணங்கள் ஆயிரக்கணக்கில் நிகழும். ஆனால், இன்னும் பயங்கரமான விஷயம் என்னவென்றால், பல அப்பாவி உணவு நிபுணர்கள் அத்தகைய குழந்தைகளின் பலவீனமான வயிற்றால் அதை ஜீரணிக்க முடியாது என்ற நம்பிக்கையில் அத்தகைய குழந்தைகளை பச்சையாக சாப்பிட அனுமதிப்பதில்லை அல்லது சிறந்த முறையில், பழத்தின் கேள்வியை அவர்கள் விருப்பத்திற்கு விட்டுவிடுகிறார்கள். குழந்தைகளின் பெற்றோர், பற்றி

Machine Translated by Google

இது சிறிய முக்கியத்துவம் வாய்ந்த தேவையற்ற ஆடம்பரமாகும். பல மருத்துவமனைகளில் இறைச்சி, பிஸ்கட், காய்ந்த பால், சர்க்கரை, டீ, வெண்ணெயை, அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி, செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் மருந்துகளை நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்குக் காணலாம், ஆனால் பழங்களைப் பிழியும் ஒரு சாதனத்தை நீங்கள் காண முடியாது. பழச்சாறுகள் மற்றும் பழங்களை வாங்குவது கூட கட்டாயமில்லை. இதுபோன்ற மருத்துவமனைகளில் இருந்து டஜன் கணக்கான குழந்தைகளின் சடலங்கள் வெளியே எடுக்கப்படுகின்றன, ஆனால் அந்த இறப்புகளுக்கு இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்து முறையை யாரும் பொறுப்பேற்க விரும்பவில்லை.

அனைத்து மருத்துவர்களின் மனிதாபிமான உணர்வுகளை நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன். இந்த விஷயத்தில் அவர்கள் தீவிர பரிசீலனை செய்யட்டும். உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு நாட்டிலும் உள்ள அனைத்து பல்கலைக்கழக விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் அனைத்து பொறுப்பு வாய்ந்த அமைப்புக்கள் மற்றும் சுகாதார அமைச்சகங்கள் தங்கள் மக்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வுக்காக அவர்கள் கவலைப்படுகிறார்களா இல்லையா என்று நான் கேட்கிறேன். அவர்கள் இருந்தால், அவர்கள் தாமதமின்றி வேலை செய்ய வேண்டும். எனது கூற்றுகள் வெறும் கருதுகோள்கள் அல்ல, மறுக்க முடியாத உண்மைகள், கினிப் பன்றிகள் மீதான சோதனைகளின் விளைவாக அல்ல, ஆனால் எனது குடும்பம் மற்றும் நானே வாழும் உதாரணத்தால் வாசகருக்கு முன்வைக்கிறேன்.

நோய்களைத் தடுப்பதற்கும் குணப்படுத்துவதற்கும், அதே நேரத்தில் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துவதற்கும் சிறந்த வழி, ஒவ்வொரு சுகாதார அமைச்சகமும் தகவல் துறைகளை நிறுவுவதற்கு மிகக் குறைவான பட்ஜெட்டை ஒதுக்கி, வெகுஜனங்களின் கவனத்திற்கு கொண்டு செல்லும் நோக்கத்துடன். சமைப்பதாலும், வைட்டமின்கள் இல்லாத உணவுப் பொருட்களாலும், குறிப்பாக வெள்ளை ரொட்டி, அரிசி, இறைச்சி, தெளிக்கப்பட்ட கொழுப்புகள், சர்க்கரை, தேநீர், காபி, மது மற்றும் மது அல்லாத பானங்கள் ஆகியவற்றால் ஏற்படும் தீங்கு. சமைத்த உணவை உட்கொள்வதை முடிந்தவரை குறைக்கவும், அவர்களின் ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களில் படிப்படியாக மாற்றங்களை அறிமுகப்படுத்தவும் அவர்கள் மக்களை வற்புறுத்த வேண்டும்.

இயற்கையாகவே, எல்லா ஆண்களும் புத்திசாலித்தனமாக இல்லாததால், அனைவரையும் ஒரே நேரத்தில் பச்சையாக உண்பவர்களாக மாற்ற முடியாது, ஆனால் மக்கள் தங்கள் குழந்தை பருவத்திலிருந்தே தங்கள் உடலின் சரியான மூலப்பொருட்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வது அவசியம். தவறான மற்றும் ஆபத்தான தப்பெண்ணங்கள், அவர்களுக்கும் அவர்களின் குழந்தைகளுக்கும் ஆரோக்கியத்தையும் வலிமையையும் தருவது சிக்கன் சூப், சாதம், கட்லெட், முட்டை மற்றும் மாட்டிறைச்சி அல்ல என்பதை உணர வேண்டும், ஆனால் முளைத்த கோதுமை, கேரட், தக்காளி, கொட்டைகள், திராட்சை போன்றவை. உதாரணமாக, 52 ஆண்டுகளாக இறைச்சி மற்றும் பிற சமைத்த உணவுகளை சாப்பிட்டதன் விளைவாக, நான் எனது முழு பலத்தையும் இழந்துவிட்டேன்.

Machine Translated by Google

மூச்சுத்திணறல் இல்லாமல் இரண்டு படிகள் மேலே செல்ல வேண்டாம்; ஆனால் இன்று, எட்டு வருடங்கள் சமைத்த உணவைத் தவிர்த்த பிறகு, என்னால் மிக எளிதாக மலைகள் வரை ஓட முடியும்.

இப்போதெல்லாம் என்ன அறிவியல் அடிப்படையில் குழந்தைகள் இல்லங்கள் மற்றும் பகல்நேர நர்சரிகளில் அவர்கள் விரும்பும் போதெல்லாம் அவர்களுக்கு உதவுவதற்காக, குழந்தைகளின் வசம் பிஸ்கட் பெட்டிகளை வைக்கிறார்கள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. அந்த தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் பெட்டிகளுக்கு பதிலாக கோடையில் புதிய பழங்கள், கேரட், வெள்ளரிகள் மற்றும் தக்காளி மற்றும் குளிர்காலத்தில் உலர்ந்த பழங்கள் ஆகியவற்றைக் கொண்டு மாற்ற வேண்டும், அதிலிருந்து குழந்தைகள் எல்லா நேரங்களிலும் அவர்கள் விரும்பும் அளவுக்கு சுதந்திரமாக சாப்பிட அனுமதிக்கப்பட வேண்டும். அந்த நாள். இயற்கையின் விதிகளின்படி, குழந்தைகள் எவ்வாறு சீரழிந்த உணவுக்குப் பதிலாக பழங்களைத் தானாக உட்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள், இதனால் தங்கள் கைகளால் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை உறுதிப்படுத்துவது எப்படி என்பதை எல்லோரும் பார்ப்பார்கள்.

அனைத்து வகையான மருத்துவமனைகளிலும் மூல உணவு முறையை பின்பற்ற வேண்டும் பெறப்பட்ட முடிவுகள் குறித்து நோயாளிகள் மற்றும் பொதுமக்களுக்கு தெரிவிக்க வேண்டும். பொது உணவகங்களில் மிகவும் பயனுள்ள சீர்திருத்தங்கள் செய்யப்படலாம். சமைத்த உணவின் "இன்பங்களை" உணவுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு முற்றிலுமாக இழக்காமல், தற்போதைக்கு, அவற்றின் அளவை குறைந்தபட்சம் 50 சதவிகிதம் குறைத்து, புதிய சாலடுகள் மற்றும் பச்சை கலவைகள் மூலம் இழப்பை மாற்றலாம். பருவத்தின் பல வகையான பழங்கள். இதன் மூலம், உணவுகள் மிகவும் மாறுபட்டதாகவும், இனிமையானதாகவும் மாறுவது மட்டுமல்லாமல், மக்களின் ஆரோக்கியமும் பலப்படுத்தப்படும், மேலும் பொதுப் பொருளாதாரத்தில் கணிசமான சேமிப்பு ஏற்படும்.

சமைத்த உணவுகளால் ஏற்படும் தீமைகளை பொதுமக்கள் அறிந்தவுடன், அவற்றைத் தவிர்க்க முயற்சிப்பார்கள். தங்களின் போதைப் பழக்கத்தின் குரலை மூழ்கடித்து, நமது முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, முழுக்க முழுக்க பச்சையாக உண்பதன் மூலம், தங்களுக்கும் தங்கள் குடும்பத்துக்கும் பூரண ஆரோக்கியத்தை உறுதிசெய்யும் ஏராளமான விவேகமுள்ள மனிதர்களும் காணப்படுவார்கள். குணமடைவதற்கான அனைத்து நம்பிக்கைகளையும் இழந்தவர்கள் அல்லது இயற்கைக்கு மாறான உடலுறுப்புகளால் சிதைக்கப்பட்டவர்கள், பச்சையாக சாப்பிடுவதை கண்டிப்பாக கடைபிடிப்பதன் மூலம், அவர்கள் எப்போதும் கனவு காணும் ஆரோக்கியத்தை ஒரு சில மாதங்களுக்குள் அடைய முடியும் என்பதை உணர்ந்துகொள்வார்கள்.

Machine Translated by Google

மக்கள் சிகிச்சையை நிரூபிக்க ஏராளமான புத்தகங்களை வெளியிடுகிறார்கள் திராட்சை, பேரீச்சம் பழங்கள், ஆப்பிள்கள், உறுப்புகள், வெங்காயம் அல்லது முள்ளங்கி போன்ற தனித்தனி பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளின் பண்புகள் மற்றும் அவற்றை உட்கொள்ளும் சிறப்பு முறைகளை உருவாக்குவதன் மூலம், அந்த செயல்பாடுகளை விஞ்ஞான நடைமுறைகளின் ஒற்றுமையுடன் முதலீடு செய்ய முயற்சிக்கின்றனர். உண்மையில், அனைத்து உண்ணக்கூடிய மூல தாவரங்களும் சரியான ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் அதே குணங்களைக் கொண்டுள்ளன. ஒரு நபர் எந்த நோயால் பாதிக்கப்படுகிறார் என்பது முக்கியமல்ல, அவை உயிரினத்தின் கோரிக்கைகளை திருப்திப்படுத்துகின்றன, உறுப்புகளின் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன, நோயாளியின் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்கின்றன. இதுபோன்ற அறிவுரைகளுக்கு பணம் பெறுவது மனிதாபிமானமற்ற செயல் என்பதால், இதுபோன்ற உண்மைகளைப் பற்றிய தகவல்கள் பொதுமக்களின் வசம் இலவசமாக வைக்கப்பட வேண்டும்.

சமைத்த உணவு உண்பவரின் உணவுமுறை அபாயகரமான முரண்பாடுகள் நிறைந்தது. பல சந்தர்ப்பங்களில், தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்கள் பயனுள்ளவையாகப் பரிந்துரைக்கப்படுகின்றன, அதே சமயம் மிகவும் அத்தியாவசியமானவை தீங்கு விளைவிப்பதாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றன மற்றும் கண்டிப்பாக தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன. ஏனென்றால், சமைத்து உண்பவர்களின் அனுபவம் உணவுப் பொருட்களின் உடனடி, வெளிப்படையான மற்றும் முரண்பாடான விளைவுகள் மற்றும் ஆய்வகத்தில் செய்யப்பட்ட தவறான கணக்கீடுகளின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. அந்த முரண்பாடான மற்றும் தவறான கணக்கீடுகளின் விளைவாக மில்லியன் கணக்கான அப்பாவி மக்கள் அழிந்து போகிறார்கள்.

மிகவும் நம்பகமான வழிகாட்டி, மூல உணவு உண்பவரின் அடிப்படை மற்றும் சரியான அனுபவமாகும், இதன் விளைவாக மருத்துவ அறிவியலில், பொதுவாக, மற்றும் குறிப்பாக உணவுமுறையில் இருக்கும் அனைத்து பிழைகள், முரண்பாடுகள் மற்றும் தவறான புரிதல்கள் வெளிச்சத்திற்கு கொண்டு வரப்பட்டு சரி செய்யப்படுகின்றன. எல்லோருக்கும். அந்த அனுபவத்தின் உதாரணங்களை வெகு தொலைவில் பெருக்குவது மற்றும் பெறப்பட்ட முடிவுகளை அனைத்து மனிதகுலத்திற்கும் அறிமுகப்படுத்துவது அவசியம்.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை சமைத்த பொருட்களைப் பழக்கப்படுத்துவது மிக மோசமான குற்றமாகும்.

சமைத்து உண்பது ஒரு இயற்கைக்கு மாறான பழக்கம் என்பதும், அதுவே மனித நோய்களுக்கெல்லாம் காரணம் என்பதும், ஒரு மனிதன் அதன் வருந்தாத பிடிக்கு இரையாகிவிட்டால், பாதிக்கப்பட்டவரால் விடுபடுவது எப்போதாவதுதான். மீண்டும் அதன் பிடியில் இருந்து தன்னை.

புத்திசாலித்தனமான நபருக்கு அதை ஒருவரின் உயிரினத்தில் அறிமுகப்படுத்த என்ன உரிமை இருக்கிறது

Machine Translated by Google

தன் கைகளால் பிறந்த அப்பாவி குழந்தையா? எரிக்கப்பட்ட, அழிந்த, தீயில் கொல்லப்பட்ட உணவுகளால் தன் சிறு குழந்தையின் உறுப்புகளை அழிக்க அவளுக்கு என்ன உரிமை இருக்கிறது? எல்லாக் குற்றங்களிலும் இது மிகவும் இரக்கமற்ற குற்றமல்லவா, அது ஒரு கொலை, கொடூரமான மானபங்கம் அல்லவா? என் அன்பான இரண்டு குழந்தைகளை நானே அந்த வகையில் என் கைகளால் கொன்றேன், குற்றத்தின் மகத்துவத்தை நான் நன்கு அறிவேன்.

உண்மையில், உணவுக்கு அடிமையான பெற்றோர்கள் அனைவரும் ஃபிலிசிட்கள். நிகழ்காலத்தில் நூற்றாண்டு யாரும் இயற்கை மரணம் அடைவதில்லை. எல்லா மரணங்களும் சமைத்த உணவால் ஏற்படும் நோய்களின் விளைவாகும், சமைத்த உணவை உண்ணக் கற்றுக் கொடுப்பவர்கள் அவர்களின் பெற்றோர்கள். சமைத்த உணவு உண்பவர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் ஒவ்வொரு நோய் மற்றும் கோளாறுக்கான பொறுப்பு முழுவதுமாக தங்கள் தோள்களில் உள்ளது என்பதை முழுமையாக உணர வேண்டும். அவர்கள் தங்கள் வழக்கமான தவறான போக்கில் தொடர்வதற்கு முன் இந்த விஷயத்தை மிகத் தீவிரமாக எடைபோட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு புற்றுநோய் அல்லது மாரடைப்புக்கும் அடித்தளம் குழந்தைக்கு கொடுக்கப்பட்ட சமைத்த உணவின் முதல் துண்டில் போடப்படுகிறது, நோய் மிகவும் முதிர்ந்த வயதில் தோன்றினாலும் கூட.

சமைத்த உணவை முற்றிலுமாக இழந்துவிடுவது பெரியவர்களுக்கு கடினம் என்று வாதிடலாம். அப்படியானால், அப்படியானால், அவர்கள் தங்கள் இதயத்தின் உள்ளடக்கத்திற்கு அவர்களின் தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கங்களைத் தொடரட்டும். ஆனால் பச்சிளம் குழந்தையின் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களை எரிக்கவும், அழிக்கவும், அவற்றின் மிக அத்தியாவசியமான கூறுகளை இழக்கவும், தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களாக மாற்றவும், பின்னர் குழந்தைக்கு கொடுக்கவும் அவர்களைத் தூண்டுவது எது? அப்பாவி குழந்தைகளிடம் இந்த மனிதாபிமானமற்ற நடத்தை, இந்த காட்டுமிராண்டித்தனம், கண்டிப்பாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

வெள்ளை ரொட்டி, பாலீஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி அல்லது மக்ரோனிக்கு பதிலாக முளைத்த கோதுமையை ஒரு பெற்றோர் தனது குழந்தைக்கு கொடுப்பதைத் தடுக்கும் அறிவியல் விதி எதுவும் இல்லை; உலர்ந்த பாலுக்கு பதிலாக கேரட், ஆரஞ்சு, திராட்சை மற்றும் ஆப்பிள்களின் புதிய சாறுகள்; compote பதிலாக மூல பழம்; இறைச்சி மற்றும் கொழுப்புகளுக்கு பதிலாக அக்ரூட் பருப்புகள், பாதாம், முளைத்த பீன்ஸ் மற்றும் பட்டாணி. பச்சை உணவை சாப்பிடுவதன் மூலம் குழந்தை ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான, நீண்ட ஆயுளை அனுபவிக்கிறது, அதேசமயம் மாற்று உணவு அவரை நோய் மற்றும் அகால மரணத்திற்கு இட்டுச் செல்கிறது. குழந்தை தனது முழு ஆத்மாவுடன் பச்சை உணவை விரும்புகிறது என்பதை நீங்கள் உறுதியாக நம்பலாம். அவர் தனது மூலப்பொருட்களை அப்படியே பெற வேண்டும் என்று கோருகிறார், மேலும் அவர்களுக்கு மறுக்க முடியாத உரிமை உண்டு.

Machine Translated by Google

பொது அறிவும் மனசாட்சியும் இல்லாத மருத்துவரோ அல்லது பெற்றோரோ சிறிதும் தயக்கமின்றி அதற்கேற்ப செயல்பட வேண்டும்.

மூன்று அல்லது நான்கு மாத வயதில் குழந்தையின் உறுப்புகள் தொடங்கும் போது ஒழுங்கற்ற முறையில் செயல்பட, குறுகிய பார்வை கொண்ட மருத்துவர், தீயில் எரிந்த ஆயிரக்கணக்கான பொருட்களுக்கு பதிலாக இரண்டு அல்லது மூன்று வகையான செயற்கை வைட்டமின்களை பரிந்துரைக்கிறார், அல்லது அதிகபட்சமாக, ஒரு சில ஸ்பூன்ஃபுல்ஸ் பழங்களை ஒரு மருந்தாக பரிந்துரைக்கிறார். சாறு, இதனால் தனது சொந்த மனசாட்சி மற்றும் குழந்தையின் பெற்றோரின் மனசாட்சி இரண்டையும் அமைதிப்படுத்துகிறது. ஒரு குழந்தை வைட்டமின் குறைபாட்டால் ஏன் பாதிக்கப்பட வேண்டும், இயற்கை உணவுகளில் இருக்கும் வைட்டமின்களை அவளது கைகளால் அவளது தாய் அழிக்கவில்லை என்றால்?

ஒரு கணம் கண்களை மூடிக்கொண்டு இயற்கை செய்யும் அதிசயத்தை முழுவதுமாக நமக்கு நாமே படம் பிடிப்போம். ஒரு கோதுமை தானியத்தை நாம் வாய் வழியாக மனித உடலின் தொழிற்சாலைக்குள் அறிமுகப்படுத்தியவுடன், உயிரினம் அந்த தானியத்தை எடுத்து, அதை உடைத்து, உடல் முழுவதும் விநியோகம் செய்கிறது. அந்த தானியத்தில் குவிந்திருக்கும் ஆயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு பொருட்கள் எல்லா திசைகளிலும் நகர்கின்றன, அவை ஒவ்வொன்றும் அந்தந்த கடமையைச் செய்யச் செல்கின்றன. இவ்வாறு, கோதுமை தானியத்தில் உள்ள பல்வேறு ஊட்டச்சத்து கூறுகள் பல்லாயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு பணிகளைச் செய்கின்றன மற்றும் உயிரினத்தின் உயிரியல் செயல்பாடுகளை எந்த தவறும் குறைபாடும் இல்லாமல் நடத்துகின்றன.

ஆனால் நாம் வயிற்றில் ஒரு சிறு துண்டுகளை அறிமுகப்படுத்தினால் என்ன நடக்கும் வெள்ளை ரொட்டி? இது நோக்கமின்றி வயிற்றை வேலை செய்ய வைக்கிறது; அது எரிக்கப்பட்டு பயனற்ற வெப்பமாக மாற்றப்படுகிறது, அல்லது, சில சோம்பலான, பயனற்ற செல்களில் சில மோட்டார் இல்லாத செங்கற்கள் அல்லது கற்களைச் சேர்க்கிறது. தூய கோதுமையை உண்ணும் ஒரு மனிதனின் இதயம் சோளத் தானியத்தைப் போல உறுதியாகவும் வலிமையாகவும் இருக்கும், அதே சமயம் வெள்ளை ரொட்டியை உண்பவரின் இதயம் அவர் உட்கொள்ளும் ரொட்டியைப் போல பலவீனமாகவும் வறுக்கவும் இருக்கும். இதற்கு, நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வரும் இதய செயலிழப்புகளுக்கு சாட்சியாக இருங்கள்.

ஏதோ ஒரு அதிசயத்தால் உலகம் முழுவதுமே இன்று சுயநினைவுக்கு வர வேண்டும் மேலும், பச்சையாக உண்ணும் பழக்கத்தை கடைப்பிடிக்க வேண்டும், சில குறிப்பிட்ட நிகழ்வுகளைத் தவிர, அவர்களின் நோய்களில் மிகவும் முன்னேறியவர்கள், அடுத்த மூன்று அல்லது நான்கு தசாப்தங்களில், வயதானவர்கள் வரை, அகால மரணங்கள் ஏற்படாது.

Machine Translated by Google

மக்கள் தீவிர முதுமையை அடைகிறார்கள். அது போலவே, சமைத்த உணவுகளால் ஏற்படும் மரணங்கள் மிகப் பெரிய போர்களில் ஏற்பட்டதை விட பல மடங்கு அதிகமாகும்.

ஆதரவற்ற ஒவ்வொரு குழந்தையின் பெயரிலும், அனைத்து விஞ்ஞானிகளுக்கும் மீண்டும் வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன். கற்றறிந்த மனிதர்கள், நாடுகளின் தலைவர்கள், சுகாதார அமைச்சகங்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் உலகெங்கிலும் உள்ள அன்பான மனிதர்கள், சிறு குழந்தைகளுக்கு எதிரான அந்த கொடூரமான குற்றத்திற்கு உடனடியாக முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் தாமதம் ஆயிரக்கணக்கான அப்பாவி உயிர்களை இழக்கிறது. வளர்ந்தவர்கள் சமைத்த உணவுகளின் கொடிய இன்பங்களுக்காகத் தங்கள் உயிரைத் தியாகம் செய்து தற்கொலை செய்துகொள்ள சுதந்திரமாக இருக்கிறார்கள். ஆனால், அவர்களின் ஏழைக் குழந்தைகளைக் கொன்று குவிக்கும் உரிமையை அவர்களுக்கு வழங்கியவர், குறிப்பாக அந்த உணவுகள், அவர்களுக்கு எந்த இன்பத்தையும் கொடுக்காமல், வெறுமனே நிரப்புவதற்கு. வெறுப்பு கொண்ட குழந்தைகள்? ஒரு குழந்தை வளரும்போது மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதைப் பார்ப்பார், பிறகு தானும் சாப்பிட ஆசைப்படுவார் என்று வாதிடுவது அர்த்தமற்றது. முதலாவதாக, சமைத்த உணவு போன்ற காட்டுமிராண்டித்தனம் நீண்ட காலம் நீடிக்க முடியாது, மேலும் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் ஆரம்ப வெற்றியை நாம் நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்க்கலாம். பிறரின் குடிப்பழக்கம் அல்லது போதைப் பழக்கத்தைப் பார்த்து, அத்தகைய தீமைகளிலிருந்து தங்களைத் தாங்களே நன்கு பாதுகாத்துக் கொள்ளும் மில்லியன் கணக்கான மக்கள் உள்ளனர். என் குழந்தைக்கு ஏற்கனவே 6 வயது

(இது புத்தகத்தின் இந்த பகுதி எழுதப்பட்ட 1963 ஐ குறிக்கிறது)

மற்றும் அவள் எல்லாவற்றையும் புரிந்து கொள்ள முடியும்; சமைத்த உணவை மற்றவர்கள் சாப்பிடுவதை அவள் பார்க்கிறாள், ஆனால் அவள் அதை தன் முழு உள்ளத்தோடும் வெறுக்கிறாள். எந்த அபின் அடிமையானவன் தன் குழந்தைக்கு தொட்டிலிலிருந்தே போதைப் பழக்கத்தைப் பெற கற்றுக்கொடுக்கிறான்?
எந்த பொது அறிவு ஒரு மனிதனை தனது சொந்த மகனைத் தியாகம் செய்யத் தூண்டுகிறது மற்றும் அவனது தனிப்பட்ட அடிமைத்தனத்தை அனுமதிப்பதற்கும் நிரந்தரமாக்குவதற்கும் அவனது அருவருப்பான பழக்கங்களுக்கு அவனை ஆரம்பகாலத் துணையாக்கத் தூண்டுகிறது? பெற்றோர்கள் முதலில் இயற்கையின் விதிகளின்படி ஒரு ஆரோக்கியமான குழந்தையை வளர்க்கட்டும், பின்னர், அவர் வளர்ந்த பிறகு, மற்ற எல்லா தீமைகளின் விஷயத்தில் அவர்கள் செய்வது போல, அவரது சொந்த விருப்பத்திற்கு அவரது எதிர்கால நடவடிக்கையை விட்டுவிடட்டும்.

இந்த வரிகளைப் படித்த பிறகு, மற்ற அதிகாரிகள் முற்றிலும் மாறுபட்ட அறிவுரைகளை வழங்கியிருப்பதில் எந்த ஒரு விவேகமான பெற்றோரும் நியாயத்தைக் காண முடியாது. சத்தியத்தின் குரலைப் புறக்கணிப்பதில் அவள் விடாமுயற்சியுடன் இருந்தால், அவளுடைய குழந்தையின் ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் மற்றும் அவனது எதிர்காலத்தை குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்தும் பொறுப்பை அவள் தோள்களில் சுமக்க வேண்டும். ஒரு நபர் 10,000 பொருட்களை பூஜ்ஜிய பொருட்களாலும், உயிருள்ள செல்களை இறந்த செல்களாலும், முற்றிலும் சீரான மூலப்பொருட்களை சிதைந்த பொருட்களால் மாற்றுவதற்கான மிக அடிப்படையான தீர்ப்பு இல்லாமல் இருக்க வேண்டும்.

Machine Translated by Google

இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்துக்கள் மூலம் ஊட்டச்சத்துக்கள், வெள்ளை ரொட்டி மூலம் முளைத்த கோதுமை, இறைச்சி மூலம் பச்சை பட்டாணி, மற்றும் ஜாம் மூலம் புதிய பழங்கள்.

காஸ்ட்ரோலாட்ரஸ் உயிரியலாளர்கள் இயற்கைக்கு உண்டு என்பதை நிரூபிக்க வேண்டும் எமக்கு உணவுப் பொருட்களை வழங்காததில் ஒரு தவறு சமைத்த மாநிலம்

எனது கருத்துக்களை உறுதிப்படுத்துமாறு அனைத்து விஞ்ஞானிகளிடமும் பகிரங்கமாக வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன் அவற்றை முழு உலகிற்கும் அறிவிக்கவும் அல்லது இயற்கை உணவுப் பொருட்களை தீயில் போடும்போது, அவற்றின் ஊட்டச்சத்துக் கூறுகள் அல்லது ஆற்றல் உள்ளடக்கங்களில் எந்த இழப்பும் ஏற்படாது என்பதை நிரூபிக்கவும்; உயிருள்ள காய்கறி உயிரணுக்களுக்கு எந்த மரணமும் ஏற்படாது மற்றும் அணுக்களின் அமைப்பில் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாது. மனித உயிரினத்திற்கான ஊட்டச்சத்துக்களை உருவாக்குவதில், முதிர்ந்தவர்கள் "சுத்திகரிக்கப்பட்ட", சமைத்த அல்லது எரிக்கப்பட்ட நிலையில் உள்ள உணவுப்பொருட்களை நமக்கு வழங்காமல், தொழிற்சாலைகள் மற்றும் சமையலறைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட தவறுகளை அவர்கள் மேலும் நிரூபிக்க வேண்டும். இயற்கையின் பிழைகளை சரிசெய்வதை நோக்கமாகக் கொண்ட அறிவியல் நடவடிக்கைகள் மற்றும் செயற்கை மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட வைட்டமின்கள் இயற்கையில் காணப்படும் வைட்டமின்களை விட அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளைக் கொண்டுள்ளன. தவறினால், அவர்கள் இதுவரை செய்த சோகமான தவறுகளை ஒப்புக்கொண்டு, சமைத்த உணவை ஒரு முறை விட்டுவிட்டு, பிரபஞ்சத்தின் ஞானத்தில் தஞ்சம் புகுந்து, பூமியின் இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் கலவையில் தலையிடுவதை நிறுத்த வேண்டும். இறைச்சி உண்பவர்கள் என்று தங்களைக் கருதுபவர்கள், தங்களால் முடிந்தால், மாமிச விலங்குகளைப் போல, புதியதாகவும் முழுமையாகவும், அதன் உயிரணுக்களைக் கொல்லாமல் அல்லது எந்த வகையிலும் சிதைக்காமல் சாப்பிடட்டும்.

மனித உயிரினத்திற்காக இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட மூலப்பொருட்களின் நேர்மையை சீர்குலைக்க நமக்கு எந்த உரிமையும் இல்லை, நம் வசம் உள்ள அனைத்து அறிவியல் வழிமுறைகளையும் கொண்டு, மிகச்சிறிய ஒற்றை செல் உயிரினத்தை உருவாக்க முடியவில்லை; நமக்குத் தெரிந்த அனைத்து ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் உதவியுடன், செயற்கையாக ஒரு உயிரினத்திற்கு உணவளித்து, அதை நீண்ட காலத்திற்கு உயிருடன் வைத்திருக்க முடியாது; ஒரு தானிய தானியத்தில் உள்ள பொருட்களின் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கை அடையாளம் காண்பதில் நாம் வெற்றிபெறவில்லை. பல்வேறு ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் அதன் விளைவாக பல முக்கியமான ஊட்டச்சத்துக்களை அங்கீகரிப்பதில் ஒரு பெரிய அளவிலான ஆராய்ச்சி மேற்கொள்ளப்பட்டு கணிசமான முன்னேற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பது உண்மைதான்.

Machine Translated by Google

கூறுகள் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளன, ஆனால் அந்த கண்டுபிடிப்புகள் அனைத்தும் செயற்கை செயற்கைக்கோள்களின் கண்டுபிடிப்பை விட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்ததாக இருக்க முடியாது. செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் ஒரு தானிய தானியத்தை உருவாக்கும் ஊட்டச்சத்து கூறுகளுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடு, மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட செயற்கை செயற்கைக்கோள்கள் மற்றும் நமது முழு விண்மீன் அமைப்பை உருவாக்கும் வான உடல்கள் ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடு அதே வரிசையில் உள்ளது. இருப்பினும், செயற்கை செயற்கைக்கோள்களை உருவாக்கும் விஞ்ஞானிகள், தற்போதுள்ள விண்மீன் திரள்களை அழித்துவிட்டு, தாங்களாகவே புதிதாக உருவாக்கப்பட்ட விண்மீன்களுக்குப் பதிலாக அவற்றை மாற்றுவதாக ஒருபோதும் கருதுவதில்லை.

இயற்கையின் விதிகளை கவனமாக படிப்பதே நமது சிறந்த பாடம் விலங்கு மற்றும் காய்கறி உயிரினங்களின் பரிணாமம். ஆனால், எந்தச் சூழ்நிலையிலும், இயற்கையின் வேலையை நாம் செயல்தவிர்க்க வேண்டும், பின்னர் பரிதாபகரமான சுரப்பி சாறுகள் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்களின் உதவியுடன் அதை மறுகட்டமைக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

உருளைக்கிழங்கு அல்லது வெண்ணெயை வெண்ணெயில் போட்டு வறுக்கத் தொடங்கும் போது, அதை அழிக்கும் செயல்முறையை முதல் நொடியிலிருந்து தொடங்குகிறோம். அது உடனடியாக சில்லென்று, சுருங்கி, பழுப்பு நிறமாகி, பின்னர் வறண்டு போகத் தொடங்குகிறது, மேலும் சிறிது நேரம் அறுவை சிகிச்சையைத் தொடர்ந்தால், அது எரிந்து சாம்பலாக மாறும். நம் நாசியை கூச வைக்கும் அந்த பசியூட்டும் வாசனையானது, நம் புலன்களைப் பார்த்து சிரித்து காற்றில் மறைந்துவிடும் இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் மிகவும் மதிப்புமிக்க கூறுகளின் வாசனையாகும்.

"சமையல்" மற்றும் "பேக்கிங்" என்ற சொற்களை பொருளில் பயன்படுத்தக்கூடாது தயாரித்தல், கட்டமைத்தல் மற்றும் மேம்படுத்துதல், அவை இதுவரை பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன; அழித்தல், அழித்தல், எரித்தல், கொலை செய்தல் அல்லது அழித்தொழித்தல் போன்ற உணர்வை வெளிப்படுத்த அவர்கள் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும், ஏனெனில் இந்த நடவடிக்கைகளால் நமது உயிரினத்திற்கு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மிகவும் மதிப்புமிக்க பொருட்களை அழித்து, மனிதகுலத்திற்கு எதிரான மிகக் கொடூரமான குற்றத்தைச் செய்கிறோம். .

ஒரு குழந்தை சமைத்த உணவுகளின் சுவையை வெறுக்கிறது

உணவுக்கு அடிமையானவருக்கு மட்டும் பசியைத் தூண்டும் வகையில் தோன்றும்

போதைக்கு அடிமையானவருக்கு ஓபியம் மகிழ்ச்சி அளிக்கிறது

எளிய எண்ணம் கொண்டவர்கள் அதை பறிப்பது கொடுமை என்று நினைக்கலாம் சமைத்த உணவுகளின் சுவையிலிருந்து பெறப்பட்ட மகிழ்ச்சியின் குழந்தைகள். அத்தகைய

Machine Translated by Google

உண்மையில், சமைத்த உணவுகள் சுவையாக இல்லை என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும்; போதைக்கு அடிமையானவருக்கு அபின் சுவையாக இருப்பது போல, உணவுக்கு அடிமையானவருக்கு மட்டுமே அவை சுவையாகத் தோன்றும். இந்த எளிய உண்மையைச் சொல்ல இதுவரை யாரும் இல்லை, ஏனென்றால் பழங்காலத்திலிருந்தே யாரும் உணவுப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபடவில்லை.

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் உறுப்புகள் மூல உணவுப் பொருட்களின் கலவைக்கு மட்டுமே பொருந்தும். குழந்தை பச்சை பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை மிகவும் விரும்புகிறது. அவர் மிகுந்த திருப்தியுடன், மூல தானியங்கள், உருளைக்கிழங்கு, பீன்ஸ், கத்தரிக்காய், பச்சை பட்டாணி மற்றும் பருப்பு வகைகளை சாப்பிடுகிறார், அவை அவருக்கு மிகவும் சுவையாக இருக்கும், ஆனால் சமைத்த உண்பவருக்கு அருவருப்பானவை.

சிறு குழந்தை சமைத்த உணவின் சுவையிலிருந்து எந்த மகிழ்ச்சியையும் பெறுவதில்லை; அவர் தனது முழு ஆன்மாவுடன் அவற்றை வெறுக்கிறார் மற்றும் ஒதுக்குகிறார், மேலும் அவர் அந்த இயற்கைக்கு மாறான உணவுகளை விழுங்குவது மிகுந்த வேதனையுடன் உள்ளது. ஆனால், ஏழை, எளிய பெற்றோர் இதைப் புரிந்து கொள்வதில்லை. அவள் தன் சொந்த அடிமைத்தனத்தால் மட்டுமே வழிநடத்தப்படுகிறாள், குழந்தைக்கு நன்றாக உணவளிக்க வேண்டும் என்ற கவலையில், அவள் அந்த மோசமான உணவுகளை அவனது தொண்டையில் திணிக்கிறாள், அந்த அளவிற்கு அவள் குழந்தையை ஒரு சரியான அடிமையாக மாற்றுகிறாள், இதனால் அவனுடைய ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் கெடுக்கிறாள்.

அவரது வாழ்க்கையின் முதல் சில ஆண்டுகளில், குழந்தை ஒரு பயங்கரமான நிலையில் உள்ளது இயற்கைக்கு மாறான உணவுப் பொருட்களுக்கு எதிரான போராட்டம். இது பல குழந்தைகளின் நோய்கள் மற்றும் குழந்தைகள் அடிக்கடி பாதிக்கப்படும் வயிற்று கோளாறுகள் மற்றும் அதிக குழந்தை இறப்பு விகிதத்திலிருந்து தெளிவாகிறது. ஒரு குழந்தை புதிதாக கட்டப்பட்ட, சரியான தொழிற்சாலை. அவரது உறுப்புகளின் இயல்பான ஊட்டச்சத்து நடவடிக்கைகளுக்கு இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களை வழங்கினால் அவர் ஒருபோதும் நோய்வாய்ப்படமாட்டார்.

மூல-சைவத்தை உலகளாவிய தத்தெடுப்பு மட்டுமே அனைவரையும் விடுவிக்க ஒரே வழி நோய்களின் சாபத்திலிருந்து மனிதகுலம் ஒருமுறை. நோயுற்றவர்கள், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகள், தேவையான மன உறுதியும் ஞானமும் உள்ளவர்கள் மற்றும் பச்சையாக உண்ணும் குழந்தைகளின் விவேகமான பெற்றோர்கள், தங்கள் வீடுகளில் இருந்து இழிந்த உணவின் அனைத்து தடயங்களையும் விலக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளவர்களிடமிருந்தே பச்சையாக உண்ணும் பிரச்சாரம் தொடங்க வேண்டும். தங்கள் குழந்தைகளின் வழியில் சோதனையை வைக்க வேண்டாம். சமைத்த உணவை தானாக முன்வந்து தவிர்க்கும் இந்த ஆரம்ப காலம் அதிகாரிகள் வரும் நாள் வரை நீடிக்கும்

Machine Translated by Google

அவர்களின் புலன்கள், மற்றும் அறியாத, அறிவுறுத்தப்படாத வெகுஜனங்களின் மீது இயற்கையின் விவேகமான விருப்பத்தை செயல்படுத்துவதன் மூலம், பச்சையாக சாப்பிடுவதைக் கட்டாயமாக அறிவிக்க முடிவு செய்யும். உலகம் முழுவதும் பச்சையாக உண்ணும் காலம் வரும். அந்த ஆசீர்வதிக்கப்பட்ட எதிர்காலத்தில், சமைப்பது ஒரு குற்றமாக அறியப்படும்.

சமைத்த உண்ணும் பழக்கத்தை விரைவில் ஒழிப்பதில் உள்ள சிரமம், அதனால் ஏற்படும் தீங்கை மறுப்பதற்கு ஒரு சாக்குபோக்காக இருக்கக்கூடாது.
திருட்டு, கொள்ளை மற்றும் கொலைகளை யாரும் நியாயப்படுத்த முயல்வதில்லை, இருப்பினும் மனித சமுதாயத்திலிருந்து இந்த மோசமான கொள்ளை நோய்களை ஒழிக்க முடியவில்லை. விஞ்ஞானிகள் கொள்கையளவில் ஒப்புக்கொள்வதும், உணவுப்பொருட்களின் செயல்பாடு தவறானது, இயற்கைக்கு மாறானது மற்றும் ஆபத்தானது என்பதையும், அதுவே நோய்களுக்கு நேரடிக் காரணம் என்பதையும் பொதுமக்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். உண்மையான நடைமுறையில் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பற்றிய இரண்டாம் நிலை கேள்வி பின்னர் நிகழ்வுகளின் போக்கிற்கு விடப்படலாம்.

சமைத்த உண்பது உணவுக்கு அடிமையாதல், நோய்கள், மருத்துவ விஞ்ஞானம் மற்றும் மருந்தியல் ஆகியவற்றை அடுத்தடுத்து பிறப்பித்துள்ளது. மருத்துவ அறிவியலின் இறுதி நோக்கம் மனிதனின் சிதைந்த மற்றும் சிதைந்த உறுப்புகளைச் சரிசெய்து புதுப்பிப்பதாகும். மருத்துவ அறிவியலுக்குப் பதிலாக, பச்சையாக உண்பவருக்கு அறிவியல் அல்லது ஆரோக்கியம் உள்ளது, இதன் நோக்கம் மேலே குறிப்பிட்டுள்ள சீரழிவுகளைத் தடுப்பது மற்றும் தற்போதைய மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினருக்கு ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான, நீண்ட மற்றும் அமைதியான வாழ்க்கையை உறுதி செய்வதாகும். அனைத்து நோய்களும் இயற்கையின் விதிகளை மீறுவதால் ஏற்படுகின்றன. பச்சையாக சாப்பிடுவது அந்த சட்டங்களை மதிக்க மக்களை கட்டாயப்படுத்துகிறது.

எனது குடும்பத்தில் பச்சையாக சாப்பிடும் பழக்கம்

60 வயதில் இந்த வரிகளை என்னால் எழுத முடிந்தது
பச்சையாக உண்பது. ஏழெட்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இதயம் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்தது, மாரடைப்பு தவிர்க்க முடியாததாகத் தோன்றியது. சில படிகள் ஏறும் போது எனக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டது; ஒரு வாளி தண்ணீரைத் தூக்கும் அளவுக்கு என்னிடம் சக்தி இல்லை. மலச்சிக்கல், அஜீரணம், நெஞ்செரிச்சல், தூக்கமின்மை, தலைவலி, பைல்ஸ், கீல்வாதம், ஸ்க்லரோசிஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், டாக்ரிக்கார்டியா, நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, மூல நோய் மற்றும் அடிக்கடி ஏற்படும் சளி ஆகியவை நீண்ட காலமாக என் வாழ்க்கையின் தோழர்களாக இருந்தன. பச்சையாகச் சாப்பிட்டதால், அந்தக் கோளாறுகள் எல்லாவற்றிலிருந்தும் நான் விடுபட்டுள்ளேன். எனது இரத்த அழுத்தத்தை 18-20 இலிருந்து 13 ஆகவும், துடிப்பு விகிதம் 80-90 இலிருந்து 58-60 ஆகவும் நிரந்தரமாகக் குறைத்துள்ளேன். சோர்வின் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல்,

Machine Translated by Google

நான் தாஜ்ரிஷ் சென்று திரும்பி (24 கிலோமீட்டர் தூரம்) நான்கு மணி நேரத்தில் நடக்க முடியும், ஆடு போல மலைகளில் ஏறி, படிக்கட்டுகளில் கனமான சூட்கேஸ்களை உயர்த்தி, எனக்கு நேரம் கிடைக்கும்போது 12 கிலோமீட்டர் தூரம் சாதாரண தினசரி உலா செல்வேன். ஒரு காலத்தில் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சியால் அவதிப்பட்டு, வருடத்திற்குப் பலமுறை இன்ஃப்ளூயன்ஸாவால் படுத்திருந்த எனக்கு, கடந்த சில வருடங்களாக ஜலதோஷம் கூட வரவில்லை, ஆண்டு முழுவதும் திறந்த வெளியில் தூங்கினேன். குளிர்காலம் மற்றும் கோடையில், குளிர் அல்லது நுண்ணுயிரிகளின் பயம் இல்லாமல்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு, என்னால் தொட முடியாத அளவுக்கு கீல்வாதத்தின் கடுமையான தாக்குதல் இருந்தது என் பெருவிரலின் மூட்டுகள்; இன்று என்னால் வலியின் எந்த அறிகுறியும் இல்லாமல் என் முழு பலத்துடன் அவற்றைத் திருப்ப முடியும். அடோபான், ஏசிடிஎச், டிஜிட்டலிஸ், புரோமைடுகள், அயோடின், ஆஸ்பிரின், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான பிற மருந்துகளின் மூலம் உலகில் எங்கு இதே போன்ற முடிவுகள் பெறப்பட்டுள்ளன?

ஒரு நிமிடத்திற்கு 58 துடிக்கிறது என்ற விகிதத்தில் செயல்படும் இதயம், பக்கவாதத்தின் ஆபத்துக்கு ஆளாகாமல், பல ஆண்டுகள் வேலை செய்யும் என்று நம்பிக்கையுடன் எதிர்பார்க்கலாம். சமைத்த உணவு உண்ணும் நிலைமைகளின் கீழ், இதயம் பலவீனமாக இருக்கும்போது மட்டுமே நாடித்துடிப்பு வீதம் வீழ்ச்சியடைகிறது, ஆனால் என் விஷயத்தில் இது என் செரிமான உறுப்புகளின் செயல்பாட்டின் இயல்பான விளைவாகும்.

நான் என் வயிற்றில் இயல்பான உணவுப் பொருட்களைப் பலமடங்கு அதிகமாகச் சுமக்க முயற்சிக்கும் போதெல்லாம், அவை நீண்ட நேரம் வயிற்றில் தங்காமல், ஒரேயடியாக குடலுக்குள் சென்று, சில மணிநேரங்களில் உடலை விட்டு வெளியேறாமல், உட்செலுத்தப்படாமல் வெளியேறுவது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது. ஏதேனும் சிதைவு மற்றும் சிறிய செரிமான கோளாறுகளை உருவாக்காமல் அல்லது எனக்கு எந்த அசௌகரியத்தையும் ஏற்படுத்தாமல். இந்த நிலையில், எனது நாடித் துடிப்பு நிமிடத்திற்கு நான்கு அல்லது ஐந்து துடிப்புகளுக்கு மேல் அதிகரிக்காது, அதேசமயம் "ஒரு சாதாரண மனிதனைப் போல" சமைத்த உணவை "திருப்தி" கொள்ள முயலும்போது, என் இதயத் துடிப்பு உடனடியாக 85-90 ஆக உயர்கிறது. என் வயிறு அதன் இயல்பான லேசான உணர்வை மீண்டும் பெற சில நாட்கள் ஆகும்.

என்னுடன் சேர்ந்து, எனது மூன்றாவது குழந்தையை ஒரு பச்சையாக உண்பவராக வளர்த்து வருகிறேன். அவள் ஏற்கனவே ஏழு வயது சிறுமி, ஆனால் அவள் ஒரு துளி கூட சிதைந்த உணவை அவள் வாயில் வைத்ததில்லை. அவளுடைய உடல்நிலை

Machine Translated by Google

முழுமையின் உருவகம். பச்சையாக சாப்பிடுபவர்களுக்கும் சமைத்து உண்பவர்களுக்கும் இடையே எவ்வளவு பெரிய வித்தியாசம் இருக்கிறது என்பதை இப்போது என்னால் பார்க்க முடிகிறது. சமைத்து சாப்பிடும் ஒரு குழந்தையை விட பச்சையாக சாப்பிடும் நூறு குழந்தைகளை வளர்ப்பது எளிது.
சளி மற்றும் சளி, வயிற்றுப்போக்கு மற்றும் மலச்சிக்கல் போன்ற குழந்தைகளின் நோய்களைப் பற்றி கவலைப்படவோ அல்லது குழந்தை அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ சாப்பிடுவதைப் பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதில்லை. அவள் ஒரு லார்க் போல மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறாள், அவள் விரும்பும் போதெல்லாம் அவள் மேசைக்குச் சென்று அவள் விரும்புகிற எதையும் சாப்பிட உதவுகிறாள். அவள் நாள் முழுவதும் எந்த வித ஆவேசமும் இல்லாமல், அழாமல், தன்னைச் சுற்றியிருப்பவர்களை தொந்தரவு செய்யாமல் விளையாடுகிறாள், பாடுகிறாள், ஆடுகிறாள்.
மாலை சரியாக 8 மணிக்கு படுக்கைக்குச் செல்லும் அவள், சில நிமிடங்கள் தனக்குத்தானே பாடிவிட்டு, கண்களை மூடிக்கொண்டு காலை 6 மணி வரை மேலாடையாகத் தூங்குவாள். மேலும், முதல் சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, அவள் இரவில் எழுந்த மூன்று அல்லது நான்கு சந்தர்ப்பங்களை மட்டுமே நாம் நினைவில் வைத்திருக்க முடியும் என்பது மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க உண்மை. அவளது தூக்கம் மிகவும் ஆழமாகவும் ஒலியாகவும் இருப்பதால் எந்த சத்தமும் அசைவும் அவளை எழுப்பவில்லை.

மழலையர் பள்ளியில் உள்ள மற்ற குழந்தைகள் காலை உணவு மேசையில் ரொட்டி மற்றும் சீஸ், ரொட்டி மற்றும் வெண்ணெய், பேஸ்ட்ரிகள் போன்றவற்றை சாப்பிடும்போது, அவள் வீட்டிலிருந்து எடுத்துச் சென்ற பழங்களின் பையை வெளியே கொண்டு வந்து அமைதியாக அனுபவிக்கிறாள். நாங்கள் நண்பர்களைச் சந்திக்கச் செல்லும்போது, மக்கள் அமர்ந்து, அனைத்து வகையான பேஸ்ட்ரிகள் மற்றும் இனிப்புகளை "மகிழ்ந்து" சாப்பிடும் அளவுக்கு அதிகமான தேநீர் மேசைகளை அவள் முற்றிலும் அலட்சியமாகப் பார்க்கிறாள். அவற்றில் எதையாவது சுவைக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தால் கூட அவள் ஒருபோதும் விருப்பத்தை வெளிப்படுத்துவதில்லை. இப்படித்தான் பச்சையாக சாப்பிடும் குழந்தைகளை எல்லாம் வளர்க்க வேண்டும்.

நான் ஒருபோதும் என் கருத்துக்களை கட்டாயப்படுத்தாத என் மனைவி, படிப்படியாக தனது குழந்தை மற்றும் அவரது ஆரோக்கியத்திற்காக தனது ஊட்டச்சத்து முறையை மாற்றியமைத்து, இப்போது முற்றிலும் பச்சையாக உண்பவராக மாறியுள்ளார் மற்றும் அவரது நிலையில் மிகவும் திருப்தி அடைந்துள்ளார். முதலில், அவள் இறைச்சியை முற்றிலுமாக விட்டுவிட்டாள், பின்னர் அவள் இறைச்சி இல்லாத சமைத்த உணவுகளை வாரத்திற்கு ஒன்று அல்லது இரண்டாகக் குறைத்தாள். குழந்தை இன்னும் கொஞ்சம் வளர்ந்ததால், சில வேகவைத்த உருளைக்கிழங்குகள் அவ்வப்போது எடுக்கப்பட்டன. கடைசியாக, ஒரு நாள் குழந்தை, "அது என்ன துர்நாற்றம், மம்மி?" என்று கேட்டபோது இவையும் முற்றிலும் கைவிடப்பட்டது. அதன் பிறகு அவள் சில சமயங்களில் அக்ரூட் பருப்புடன் சாப்பிட்ட ஒரு மெல்லிய ஸ்லைஸ் ரொட்டியை மட்டும் எடுத்துக்கொண்டாள், அதைக் குழந்தை பார்க்கவில்லை.* இன்று, பச்சையாக உண்பதன் மூலம் தன் உடலில் ஏற்படும் அற்புதமான விளைவை அவள் காண்கிறாள், ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை

Machine Translated by Google

எனவே, சமைத்த அனைத்து உணவுப் பொருட்களையும் அவள் தவிர்க்க வேண்டும். தீவிரமான முடிவு எடுக்கப்பட்டவுடன் இவை அனைத்தும் அதிக சிரமமின்றி நிறைவேற்றப்பட்டன. வீட்டில் சமைத்த உணவின் வாசனை இல்லாதபோது, பச்சையாக சாப்பிடுவது மிகவும் எளிமையான விஷயமாகிவிடும். தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மதிக்கும் மற்றும் தங்கள் குழந்தைகளை நேசிக்கும் பெற்றோர்கள் அனைவரும் பின்பற்ற வேண்டிய வழி இது.

மனிதனின் அனைத்து தீய பழக்கங்களும் சமைத்ததன் விளைவு

சாப்பிடுவது

மதுப்பழக்கம், புகையிலை புகைத்தல், போதைப் பழக்கம் மற்றும் பேராசை போன்ற அனைத்து தீமைகளையும் பச்சையாக சாப்பிடுவது அரங்கை விட்டு வெளியேற்றும். இந்த போதைகள் இனி பச்சையாக சாப்பிட முடியாது. இந்த தீமைகள் உணவு அடிமைத்தனத்தின் துணைக்கோள்கள்.

பச்சரிசியின் வெற்றியால், உலகிலும் நாடுகளுக்கிடையே நிரந்தர அமைதி இறுதியாக நிலைநாட்டப்படும். மனிதனின் எல்லாக் குற்றங்களும், வெறுப்பும், பகைமையும், ஆணவமும், பொறாமையும், பொதுவாக, மனிதனின் எல்லா தீய பழக்கங்களும் சமைத்து உண்ணும் சந்ததியே. சமைத்து உண்பதை ஒழிப்பதன் மூலம், ஆண்களின் ஆசைகள் தணிந்து, மனம் மகிழ்ந்து, வாழ்க்கை மிகவும் எளிதாகி விடும், மனிதர்கள் இனி ஒருவரையொருவர் சதையைக் கிழிக்கவோ, குடிப்பழக்கத்திற்கு மனசாட்சியை விற்கவோ வேண்டியதில்லை.

உணவின் கருத்தாக்கம் வரையறுக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தை இயற்கையால் மாற்றுதல் உணவளிக்கும் முறை

மனித குலத்தை நோய்களில் இருந்து விடுவிக்க ஒரே வழி முழுக்க முழுக்க பச்சையாக சாப்பிடுவதுதான். அரை-நடவடிக்கைகள் ஒருபோதும் கொடுக்கப்படவில்லை மற்றும் எந்த விளைவையும் தராது. சமைத்த-உண்ணும் தற்போதைய நிலைமைகளின் கீழ், குறிப்பிட்ட உணவுகளின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளின் அனைத்து ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கணக்கீடுகளும் கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட வேண்டும். எந்த நோயாக இருந்தாலும், உணவுப் பழக்கம் குறித்து விவாதிக்கப்படும்போது, பச்சை மற்றும் சமைத்த, இயற்கை மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான, தூய்மையான மற்றும் சீரழிந்தவற்றின் அடிப்படையில் மட்டுமே நாம் சிந்திக்க வேண்டும். குறிப்பிட்ட வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் புரதங்களைப் பயன்படுத்துவது குறித்து வானொலி, செய்தித்தாள்கள் மற்றும் பல்வேறு வழிகளில் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்படும் பரிந்துரைகள் மற்றும் அவற்றின் கலோரி மதிப்புகள் பற்றிய தகவல்கள் மு

Machine Translated by Google

நடைமுறைக்கு சாத்தியமற்றது, பயனற்றது மற்றும் ஆபத்தானது, குறிப்பாக அவை மருந்துகள் மற்றும் விலங்கு உணவுப் பொருட்களின் பயன்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்டவை.

தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்துப் பொருட்களின் பண்புகளைக் கருத்தில் கொண்டு, ஒரு குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்தில் என்ன குறிப்பிட்ட வைட்டமின்கள் அல்லது பிற கூறுகள் உள்ளன என்பதைப் பற்றி நாம் கவலைப்படக்கூடாது. ஒவ்வொரு வாய் உணவிலும் பல்வேறு கூறுகளின் மாறாத இருப்பு கட்டாயமாக இருக்க வேண்டும். எனவே, நாம் உட்கொள்ளும் உணவில் எந்த ஒரு கூறுகளும் இல்லாமல் இருப்பதை நாம் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும். காய்கறி உணவுகளை பச்சையாக சாப்பிடும்போது, சமைத்த உணவில் அவை ஆயிரக்கணக்கில் இல்லை.

பல நூற்றாண்டுகளாக, ஆயிரக்கணக்கான வல்லுநர்கள் உணவுமுறைகளை உருவாக்கியுள்ளனர் அவர்களின் குறிப்பிட்ட ஆய்வு. ஆனால் அவர்கள் இரண்டாம் நிலைப் பிரச்சனைகளில் மட்டுமே கவனம் செலுத்தியதாலும், சமையலறையில் ஏற்பட்ட தீயினால் ஏற்படும் சேதங்களைக் கருத்தில் கொள்ளாததாலும், அவர்களின் ஆய்வுகள் விரும்பிய முடிவுகளைத் தரத் தவறிவிட்டன, இன்னும் மோசமாக, அவற்றின் பல முரண்பாடுகள் காரணமாக, அவை மனிதகுலத்திற்கு பேரழிவை ஏற்படுத்துகின்றன. . அவர்களில் மிகவும் முற்போக்கானவர்கள் என்று கருதப்படும் சைவ உணவு உண்பவர்கள் கூட, தீயினால் ஏற்படும் சேதத்தை பொறுத்துக்கொள்வது மட்டுமல்லாமல், வெள்ளை ரொட்டி மற்றும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரையைப் பயன்படுத்துகிறார்கள், அவை மதிப்புமிக்க அனைத்து கூறுகளும் இல்லாதவை. ஆயினும்கூட, மனித அடிமைத்தனத்தை வென்றதில், சைவ உணவு உண்பவர்கள் செங்குத்தான பாதையைக் கடந்துள்ளனர் என்பதை ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும். மிகவும் கடினமான நடவடிக்கை இறைச்சியைத் தவிர்ப்பது, அதன் பிறகு இறைச்சி இல்லாத உணவை மூல உணவுகளால் மாற்றுவது ஒரு சிறிய படி மட்டுமே, இருப்பினும் இந்த சிறிய படியால் அவர்கள் தங்கள் இறுதி இலக்கை அடைய வேண்டும். எனவே, மனித குலத்தின் கனவாக இருக்கும் அந்த மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கு அடித்தளமிடுவதற்காக, அனைத்து விதமான கருத்துகளையும் கொண்ட சைவ உணவு உண்பவர்கள், மூல உணவு கொள்கைகளை ஏற்று, ஒரே பதாகையின் கீழ் ஒன்று சேர்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

உணவியல் நிபுணராக, ஜி. ஹவுசர் அமெரிக்காவில் பெரும் புகழ் பெற்றார். ஆனால் ஹவுசர் கூட, மற்ற உணவியல் நிபுணர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் முற்போக்கானவர், சமைப்பதால் ஏற்படும் தீங்கைக் கருத்தில் கொள்ளவில்லை, எனவே அவர் சமையல் குறிப்புகள் மூலம் சமையலறையில் ஏற்பட்ட சேதத்தை மீட்டெடுக்க முயற்சிக்கிறார். அவருடைய அறிவுரை என்று ஒரு கணம் வைத்துக்கொள்வோம்

Machine Translated by Google

சில பயனுள்ள நோக்கத்திற்காக சேவை செய்யலாம். ஆனால், தொழிலாளியோ, விவசாயக் கூலித்தொழிலாளியோ, தெருவில் இருக்கும் சாதாரண மனிதனோ எங்கே, அவன் காலையில் எவ்வளவு கருப்பட்டி சாப்பிட வேண்டும், மாலையில் எவ்வளவு ஈஸ்ட் எடுக்க வேண்டும் என்ற தகவலைப் பெற, அவர் செலுத்த வேண்டிய ஆயிரம் டாலர் கட்டணத்தைக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். , அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் எத்தனை ஆயிரம் யூனிட்களை அவர் தினமும் விழுங்க வேண்டும்?

இது சரியான அணுகுமுறை அல்ல. முழுவதுமாக அறிந்து கொள்வது அவசியம் மனித உயிரினத்தின் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு உலகம் முடிந்தவரை முழுமையாக, தற்போதைய ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களை தீவிரமாக மாற்றவும் மற்றும் குறிப்பிட்ட உணவுகள் மற்றும் தனிப்பட்ட வைட்டமின்களின் பரிந்துரைகளை நிறுத்தவும்.

ரொட்டி, பளபளப்பான அரிசி அல்லது இறைச்சி போன்ற உணவுகளை மட்டுமே உண்பவர் நீண்ட காலம் வாழ முடியாது என்பது விஞ்ஞானிகளுக்குத் தெரியும். ஆனால் சாதாரண மனிதனுக்கு இது தெரியாது. அவரது கருத்துப்படி, அந்த உணவுப் பொருட்கள் சிறந்த ஊட்டச்சத்தை அளிக்கின்றன. சூழ்நிலைகளின் சக்தியினாலோ அல்லது வறுமையின் அழுத்தத்தினாலோ ஒரு நபர் முட்டாள்தனமாக தனக்கும் தனது குழந்தைகளுக்கும் அந்த உணவுப் பொருட்களை மட்டுமே உணவளிக்க மாட்டார், அதன் விளைவாக தன்னை நாசமாக்கிக் கொள்ள மாட்டார் என்று எப்படி உத்தரவாதம் அளிக்க முடியும்? முழு விஷயத்தையும் நன்கு அறிந்த மிகச் சிறந்த விஞ்ஞானி கூட, தனது பேராசையின் தூண்டுதலை எதிர்க்க முடியாமல், சபிக்கப்பட்ட பொருட்களை அதிகம் சாப்பிட்டு, மெதுவாக ஆனால் நிச்சயமாக தன்னைக் கொன்று, மிக விரைவில் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார். புற்றுநோய் அல்லது மாரடைப்பு. எனவே, புத்தகங்களில் இந்தக் கருத்துக்களைப் பரப்புவது மட்டும் போதாது; மக்களின் ஊட்டச்சத்து பழக்கவழக்கங்களில் அடிப்படை, திட்டமிடப்பட்ட மாற்றங்களை அறிமுகப்படுத்த, மாநிலத்தின் சரியான உறுப்புகளை அணிதிரட்டுவது அவசியம். ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் பாரிய கழிவுகளை படிப்படியாகக் கட்டுப்படுத்தவும், கச்சா மற்றும் மாசற்ற உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதை ஊக்குவிக்கவும் செயலில் நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும். "உணவு" என்ற வார்த்தை அதன் பொருளை இழந்து, இயற்கை ஊட்டச்சத்து அல்லது மனித தொழிற்சாலைக்கான ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்கள் என்ற வெளிப்பாட்டிற்கு இடம் கொடுக்கும் போது, ஒவ்வொரு வகையான உணவின் இறுதி நோக்கமும் பச்சையாக உண்பது ஆகும்.

செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் பயன்பாடு இருக்க வேண்டும்

நிறுத்தப்பட்டது

Machine Translated by Google

இயற்கை உணவுப் பொருட்களில் உள்ள ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் ஒப்பீட்டு அளவுகள் பெரிதும் வேறுபடுகின்றன, அதாவது ஒரு அங்கத்தின் ஒரு மில்லிகிராமிற்கு எதிராக இரண்டாவது அங்கத்தின் ஒரு மில்லிகிராமில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கும் மூன்றில் ஒரு மில்லிகிராமில் மில்லிகிராமில் ஒரு பங்கும் இருக்கலாம். ஆனால் ஒரு மில்லிகிராமில் ஒரு மில்லியனில் ஒரு பங்கு எடையுள்ள கூறு, ஒரு மில்லிகிராம் எடையுள்ள மனித தொழிற்சாலைக்கு அவசியமானது. இப்போது, சமைக்கும் போது துல்லியமாக சிறிய தடயங்களில் இருக்கும் அந்த கூறுகள் தான் முதல் நிகழ்வில் அழிக்கப்படுகின்றன.

இத்தகைய குறைபாடுள்ள மூலப்பொருட்களைக் கொண்டு, ஒரு சாதாரண தொழிற்சாலை செயல்படுவதைப் போல, மனிதத் தொழிற்சாலை ஒரே நேரத்தில் வேலை செய்வதை நிறுத்தாமல், நீண்ட காலமாக தனது செயல்பாட்டைத் தொடர்கிறது, இதனால் மக்கள் தங்கள் பசியைப் பூர்த்தி செய்வது ஊட்டச்சத்து என்ற தவறான முடிவுக்கு மக்களை அழைத்துச் செல்வது ஏன் என்று ஒருவர் ஆச்சரியப்படலாம். .

மனித உடல் சாதாரணமானது அல்ல என்பதே நிதர்சனமான உண்மை தொழிற்சாலை. மில்லியன் கணக்கான மக்கள், எண்ணற்ற தொழிற்சாலைகள், பல்வேறு நிறுவனங்கள், அமைப்புகள், கடைகள், இருப்புக்கள் மற்றும் பலவற்றைக் கொண்ட மகத்தான உலகம் இது. அது எந்த ஊட்டச்சத்தையும் பெறவில்லையென்றாலும், சேமித்து வைத்திருக்கும் இருப்புக்களை உபயோகப்படுத்துவதன் மூலம் 70 நாட்கள் அல்லது அதற்கும் அதிகமாக தன்னை உயிருடன் வைத்திருக்க முடியும்.

உடலில் நுழைந்த பிறகு, ஊட்டச்சத்துக்கள் மனித உடல் முழுவதும் இரத்தத்தின் மூலம் விநியோகிக்கப்படுகின்றன, மேலும் ஒவ்வொரு உயிரணுக்களும் அதன் அமைப்பு மற்றும் சிறப்புக்கு ஏற்ற பொருட்களைப் பெறுகின்றன. ஆனால் விரல்விட்டு எண்ணக்கூடிய சிறிய வகைகளில் சமைத்த உணவில் இருக்கும் சில சிதைந்த கூறுகளிலிருந்து சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகளின் செல்கள் எதையும் எடுப்பதில்லை. வெங்காயம், பச்சைக் காய்கறிகள் அல்லது பழங்கள் போன்றவற்றுக்கு உதவுவதற்காகத் தங்கள் எஜமானர் தனது விரல்களை நீட்டத் துணியும் வரை, அவர்கள் பசியிலும் தனிமையிலும் காத்திருக்கிறார்கள்.

சுரப்பி மற்றும் கரிம உயிரணுக்களின் தீவிர பசி இருந்தபோதிலும், அவரது வயிறு நிரம்பியுள்ளது, அடிமைத்தனம் திருப்தி அடைகிறது, அவர் திருப்தி அடைவதால், தனிப்பட்ட செல்களின் பட்டினியை மனிதன் உணரவில்லை. ஆனால் இன்னும் அதிக உள்ளடக்கம் பயனற்ற, செயலற்ற மற்றும் செயலற்ற செல்கள் ஆகும், அவை பேராசையுடன் தொடர்புடைய "முழு-சமநிலை கட்டுமானப் பொருட்களை" விழுங்குகின்றன.

Machine Translated by Google

அவற்றின் கட்டமைப்புகள் மற்றும் அதன் மொத்தத்தை அதிகரிப்பதன் மூலம் உடலை "பலப்படுத்தவும் பலப்படுத்தவும்".

50-60 கிலோகிராம் மிதமிஞ்சிய, பயனற்ற உயிரணுக்களுடன், ஆரோக்கியமான, தடிமனான மற்றும் வீரியம் மிக்க நபர் என்று அழைக்கப்படுபவர் சில நூறு கிராம் சுறுசுறுப்பான, சிறப்பு வாய்ந்த செல்களைக் கொண்டிருக்கவில்லை. மற்றும் குறைபாடற்ற பொருட்களை உற்பத்தி செய்கிறது. சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகள் செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் கடைசி எச்சங்களை இழக்காத வரை, ஒரு மனிதன் தனது இருப்பை எப்படியாவது இழுக்க முடியும்; ஆனால் அவை கடைசியாக கழிந்தால், மரணம் தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

பின்னர் "நிறைவுற்ற," "தடித்த" மற்றும் "தீவிரமான" நபர் தனது சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகளின் பட்டினியால் இறந்துவிடுகிறார். உதாரணமாக, இதய செல்கள் இயல்பான சுருக்கங்களை உருவாக்க தேவையான சக்தி மற்றும் நெகிழ்ச்சித்தன்மையை இழக்கின்றன. இதயம் அதன் உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிப்பதன் மூலம் நிலைமையைக் காப்பாற்ற முயற்சிக்கிறது, இதன் விளைவாக அது விலங்கு புரதங்கள் மற்றும் வெள்ளை ரொட்டியிலிருந்து உருவாகும் உயிரணுக்களால் பெரிதாகிறது. - ஆனால் இது எந்த பயனும் இல்லை, ஏனெனில் இந்த செல்கள் எந்த பயனுள்ள வேலையைச் செய்யும் திறனைக் கொண்டிருக்கவில்லை, மேலும் உறுப்பு துடிப்பதை முற்றிலுமாக நிறுத்துவதற்கு அதிக நேரம் எடுக்காது.

எத்தனை வெவ்வேறு கூறுகளுக்குச் செல்கிறது என்பது எங்களுக்கு உறுதியாகத் தெரியாது கோதுமை தானியத்தை அல்லது வேறு எந்த காய்கறி உடலையும் தயாரித்தல். 10,000 என்று ஒரு கற்பனையான, தோராயமான எண்ணை எடுத்துக்கொள்வோம். இயற்கையின் மிக அடிப்படையான விதிகளின்படி, மனித தொழிற்சாலைக்கு தேவையான மூலப்பொருட்கள் 10,000 வெவ்வேறு பொருட்களால் ஆனவை என்பதை நாம் நியாயப்படுத்த வேண்டும், மேலும் அந்த பொருட்களை வழங்குவதில் ஒன்று அல்லது மற்றொன்று இல்லை என்பதில் குறிப்பாக கவனம் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். இல்லாத.

மனித தொழிற்சாலையின் இயல்பான செயல்பாட்டை உறுதி செய்வதற்கான மிகவும் இயற்கையான அமைப்பு இதுவாகும்.

இப்போது இந்த சமைத்த உண்ணும் உணவுமுறை எப்படி இருக்கிறது என்று பார்ப்போம் வயது ஆகும். ஆண்கள் அந்த அத்தியாவசியப் பொருட்களை பெருமளவில் அழித்து, அவற்றின் உட்கூறுகளின் சில வகைகளால் மட்டுமே தங்கள் உடலை வளர்க்கிறார்கள்.

பல வருட கடினமான ஆராய்ச்சிக்குப் பிறகு, சீஸ், வெண்ணெய், கல்லீரல் அல்லது மூளையில் 1015 வகையான பொருட்கள் மட்டுமே இருப்பதாக உயிரியலாளர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர். அவர்களின் நீண்ட கால உழைப்பின் விளைவாக, அத்தகைய உணவுப் பொருட்களில் 10-15 மட்டுமே இருப்பதை அவர்கள் ஒப்புக்கொள்வார்கள் என்று எதிர்பார்க்கலாம்.

Machine Translated by Google

சீரழிந்த, சமநிலையற்ற, விஷம் தாங்கும், சிதைந்த மற்றும் இறந்த பொருட்கள், மற்றும் நமது மூலப்பொருட்களை உருவாக்கும் கூறுகளில், 9990 வகைகள் இல்லை, எனவே, அந்த உணவுப் பொருட்கள் மிகவும் குறைபாடு, தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் ஆபத்தானவை, அவை ஊட்டச்சத்துக்களாக பயன்படுத்தப்படக்கூடாது. யாராலும் பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. ஆனால் அதற்குப் பதிலாக, அந்த உணவுப் பொருட்களில் தாங்கள் கண்டுபிடித்த அனைத்துப் பொருட்களின் பெயர்களையும் ஒவ்வொன்றாகக் குறிப்பிட்டு, ஊட்டச்சத்தில் அவற்றின் செயல்பாடுகளை விரிவாக விவரிக்கிறார்கள், அவற்றின் பண்புகளைக் கணக்கிட்ட பிறகு, அவற்றை "நன்மை" ஊட்டச்சத்துக்களாகப் பரிந்துரைக்கிறார்கள். ஆயிரக்கணக்கான ஊட்டச்சத்து கூறுகள் இல்லாததைப் பற்றி அவர்கள் ஒரு வார்த்தை கூட குறிப்பிடவில்லை, அல்லது ஊட்டச்சத்தில் அவற்றின் பங்கு அல்லது அவை இல்லாததைத் தொடர்ந்து வரும் பேரழிவு விளைவுகளைப் பற்றி அவர்கள் பேசவில்லை.

ஆயினும்கூட, இந்த பரிசீலனைகள் கேள்வியின் மிக முக்கியமான அம்சங்களாகும்.

மூலத்தின் செயல்பாடுகள் மிகவும் பன்மடங்கு என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும் உயிரினங்களில் உள்ள உணவுப் பொருட்கள், ஏதோ ஒரு அதிசயத்தின் மூலம் மனிதன் அவற்றை அறிந்து கொண்டாலும், அவற்றின் விளக்கத்திற்கு வாழ்நாள் முழுவதும் போதுமானதாக இருக்காது. ஊட்டச்சத்துக்கான அடிப்படை விதிகளில் ஒன்றாக நாம் கருத வேண்டும், எந்தவொரு ஊட்டச்சத்து கூறுகளும் அதன் உண்மையான நோக்கத்தை முழுமையாகத் தவிர்த்து, தனித்தனியாக எடுத்துக் கொண்டால்.

உள்ளது என்று மிகவும் பிரபலமான விஞ்ஞானிக்கு கூட ஒருவர் சுட்டிக்காட்டும்போது தான் உண்ணும் வெள்ளை ரொட்டியில் வைட்டமின்கள் எதுவும் இல்லை, அவர் எந்த தயக்கமும் இல்லாமல், வைட்டமின்கள் கொண்ட உணவுப் பொருட்களையும் சாப்பிடுகிறார் என்று பதிலளித்தார், சமமான நியாயத்துடன் ஒரு கொத்தனார் தனது செங்கற்களை நாள் முழுவதும் அடுக்கி, எந்த சாந்தும் இல்லாமல் தனது சுவரை உயர்த்தலாம், பின்னர் அவர் மோட்டார் பயன்படுத்தும் நேரங்களும் உள்ளன என்று வாதிடுகின்றனர். உணவுக்கு அடிமையாவதால் ஏற்படும் குருட்டுத்தன்மை இதுவே.

ஸ்டார்ச், சர்க்கரை, கொழுப்புகள், புரதங்கள் மற்றும் பல வகையான இறந்த உப்புகள் இல்லையென்றால் வெள்ளை ரொட்டி என்றால் என்ன - வேறுவிதமாகக் கூறினால், நமது மூலப்பொருளாக உருவாகும் 10,000 கூறுகளில் சிலவற்றின் உயிரற்ற சாம்பல் மட்டுமே? மேலே உள்ள 10,000 இல் ஒன்று இல்லையென்றால் சுத்திகரிக்கப்பட்ட சர்க்கரை என்றால் என்ன? விஷம் கொண்ட புரதங்கள் மற்றும் சிதைந்த சில கூறுகளின் தடயங்கள் இல்லாவிட்டால் இறைச்சி என்றால் என்ன? ஆயினும்கூட, மனிதன் தனது வயிற்றை இந்த சில பொருட்களால் விளிம்பிற்கு நிரப்புகிறான் மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை அவனது உறுப்புகளுக்கு இழக்கிறான். அதன் விளைவாக அவரது உறுப்புகளில் வரும் கோளாறுகளைப் பொறுத்தவரை, ஒருவர் உருவாகலாம்

Machine Translated by Google

மருத்துவமனைகளைப் பார்வையிடுவதன் மூலம் அல்லது மருத்துவப் பாடப்புத்தகங்களில் உள்ள விளக்கப்படங்களை ஆய்வு செய்வதன் மூலம் சில யோசனைகள். உயர்ந்த ஊட்டச் சத்துக்கள் இல்லாததால், எப்படி இத்தகைய பயங்கரமான சிதைவுகள், புண்கள் மற்றும் புண்கள் ஏற்படக்கூடும்?

விஞ்ஞானிகள் இதுவரை ஆயிரக்கணக்கான ஊட்டச்சத்து கூறுகளில் 40-50 வகைகளை மட்டுமே கண்டுபிடித்திருந்தாலும், மருத்துவ இலக்கியத்தின் ஒரு பெரிய பகுதி அந்த பொருட்களின் விளைவுகளின் விளக்கத்திற்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளது, இது மற்ற மருத்துவ நடவடிக்கைகளுக்கு அடிப்படையாக அமைகிறது. தவிர, வணிக நிறுவனங்களின் பரந்த வலையானது அந்த பொருட்களின் உற்பத்தி மற்றும் விநியோகத்திற்காக உலகின் நீளம் மற்றும் அகலம் முழுவதும் பரவியுள்ளது.

அந்த 40-50 கூறுகளுக்குப் பதிலாக, 4,000 அல்லது 5,000 வகையான பொருட்களைப் பற்றி பேசாமல், 400 அல்லது 500 ஐ கண்டுபிடிப்பதில் ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் ஒரு நாள் வெற்றி பெற்றால், நிலைமை என்னவாக இருக்கும் என்பதை நாம் நன்றாக கற்பனை செய்யலாம். இன்றைய மனிதன் தனது உடலுக்குத் தேவையான உண்மையான மூலப்பொருட்களின் நேர்மையை இழந்துவிட்டதாகத் தெரிகிறது; ஒன்று அவை உடனடியாக அவனது வசம் இல்லை அல்லது அவற்றைப் பெறுவது சாத்தியமில்லை. எனவே அவர் தனது உயிரினத்தின் தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக ஒவ்வொரு மூலையிலும் அவற்றை ஒவ்வொன்றாக கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் தங்களுக்குத் தெரிந்த மற்றும் புத்தகங்களில் அச்சிடப்பட்ட சூத்திரங்களை மட்டுமே அறிவியல் என்று கருதுகின்றனர். ஒரு கோதுமை தானியத்தின் கூறுகளின் முழுமையான சூத்திரங்களைப் பற்றிய அறிவு இல்லாததால், அவர்கள் அதில் அறிவியல் எதையும் பார்க்கவில்லை. இது ஒரு "பொதுவான" பொருளாகும், இது எளிதில் பெறக்கூடியது, எங்கும் நிறைந்துள்ளது மற்றும் அனைவருக்கும் தெரியும். ஆனால் அவர்கள் ஒரு புதிய ஊட்டச்சத்து உட்பொருளைக் கண்டுபிடித்து அதன் சூத்திரத்தைக் கண்டுபிடிப்பதில் வெற்றி பெறுவது முற்றிலும் வேறுபட்ட விஷயம். அது பின்னர் விஞ்ஞானமாகிறது; அதன் கண்டுபிடிப்பு மருத்துவத் துறையில் ஒரு பெரிய வெற்றியாகப் போற்றப்படுகிறது, மேலும் இது புதிய உற்சாகத்தையும் உற்சாகத்தையும் தொழிற்சாலைகள், மருந்தகங்கள் மற்றும் கிளினிக்குகளில் அறிமுகப்படுத்துகிறது. மனிதன் தனது வெள்ளை ரொட்டியை விட்டுவிட விரும்பாததே இதற்குக் காரணம்.

என்ன வந்தாலும், நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஒரே வழி முதலில் கண்டிப்பாக வரம்புக்குட்படுத்தப்பட்டு, பின்னர் நமது ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை பெருமளவில் அழிப்பதை முழுவதுமாகத் தடுப்பதுதான் என்பதை மக்கள் இறுதியாக ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.

இதற்கு பொறுப்பான அமைப்புகள் தீவிர விளம்பரம் செய்ய வேண்டும் மற்றும் பேரழிவைத் தடுக்க தீவிர நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும்

Machine Translated by Google

ஊட்டச்சத்து கூறுகள். அவர்கள் மூல உணவுப் பொருட்களின் கலவையிலிருந்து புதிய வகை உணவுகளைப் பெற வேண்டும் மற்றும் அவற்றை பொதுமக்களுக்கு பரிந்துரைக்க வேண்டும், அதன் ஊட்டச்சத்து பழக்கம் படிப்படியாக மாற்றங்களுக்கு உட்படும். இதன் விளைவாக, இப்போது மனிதகுலத்தைத் தாக்கும் நோய்கள் படிப்படியாக அகற்றப்பட்டு, நமது வாழ்க்கைச் செலவில் மகத்தான பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படும்.

நாங்கள் பச்சையாக உண்பவர்களாக மாறுவதற்கு முன்பு, எங்கள் குடும்பம் தினமும் ஒரு கிலோகிராம் ரொட்டியை உட்கொண்டது, ஆனால் இப்போது ஒரு கிலோகிராம் கோதுமை எட்டு முதல் 10 நாட்கள் வரை நமக்குத் தருகிறது. வெள்ளை ரொட்டியின் உணவில் நான் நீண்ட காலத்திற்கு முன்பே இறந்திருக்க வேண்டும், ஆனால் உயிர் கொடுக்கும் கோதுமைக்கு நன்றி, நான் இன்னும் வாழ்ந்து வருகிறேன், மேலும் நான் இன்னும் 40-50 ஆண்டுகள் வாழ்வேன் என்று உறுதியாக உணர்கிறேன்.

பச்சை உணவு மற்றும் ஆரோக்கியத்திற்கு இடையிலான ஒப்பீடு சமைத்த உணவை உண்பதால் ஏற்படும் தீங்கை உறுதி செய்வதற்கான சிறந்த வழி சமைத்த உணவு குழந்தைகள்

கொள்கைகள் முதலில் நாள் நர்சரிகள், குழந்தைகள் இல்லங்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் உணவகங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும், பின்னர் அவை பொது மக்களிடையே விளம்பரம் மூலம் பிரபலப்படுத்தப்பட வேண்டும். நான் முன்வைத்ததைப் போன்ற தெளிவான மற்றும் மறுக்க முடியாத உண்மைகளுடன், தெளிவான பார்வை கொண்ட விஞ்ஞானிகள் ஒரே நேரத்தில் செயல்படத் தொடங்குவார்கள் என்று நம்பலாம். ஆனால் அவர்கள் மேலும் உறுதியான ஆதாரம் பெற விரும்பினால், நான் பின்வரும் சோதனையை முன்மொழிகிறேன். குழந்தைகள் இல்லங்களில் ஒன்றில் உள்ள கைக்குழந்தைகளை இரண்டு சம குழுக்களாகப் பிரிக்கலாம், அவற்றில் ஒன்று தற்போதைய மருத்துவ முறைகளால் உணவளிக்கப்பட வேண்டும், மற்றொன்று பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளால் வளர்க்கப்பட வேண்டும். பின்னர் இரண்டு குழுக்களின் ஆரோக்கியத்தையும் ஒருவருக்கொருவர் ஒப்பிடலாம். ஊட்டச்சத்தின் உண்மையான அறிவியல் மற்றும் மனிதாபிமானம் எது என்பது ஆரம்பத்திலிருந்தே முழு உலகிற்கும் தெளிவாகத் தெரியும் என்பதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை. மருத்துவமனை நோயாளிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கான முறையைத் தழுவி அதே முடிவுகளைப் பெறலாம்.

குழந்தைகள் மீது இதுபோன்ற "பரிசோதனைகளை" மேற்கொள்வது பாவம் அல்லது தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற காரணத்திற்காக பல எளிய எண்ணம் கொண்டவர்கள் இந்த சோதனையை எதிர்க்கலாம். இருப்பினும், அப்படிப்பட்டவர்கள் சற்று ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால், குழந்தையின் உயிரையும் ஆரோக்கியத்தையும் பாதுகாப்பதற்கான ஒரு பரிசோதனை அல்ல என்பதை அவர்கள் கருதுவார்கள்.

Machine Translated by Google

மனித உயிரினத்திற்கு இயற்கையால். இதுவரை ஆய்வகத்தில் அடையாளம் காணப்படாத சில வகையான செயற்கைப் பொருட்களைக் கொண்டு அறிவியல் என்ற போர்வையில் நடத்தப்படும் மனிதாபிமானமற்ற சோதனைகள்தான் உண்மையான சோதனைகள், இதன் விளைவாக மில்லியன் கணக்கான குழந்தைகள் தங்கள் குழந்தைப் பருவத்திலேயே வாழ்க்கையை விட்டு வெளியேறி, பெற்றோரை கசப்புடன் ஆக்குகிறார்கள். துக்கம். 1,001 சீரழிந்த உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் விஷங்கள் மூலம் மக்களின் ஆரோக்கியத்துடன் விளையாடி புதிய நோய்களை உருவாக்கும் செயல்பாடுகள்தான் சோதனைகள். இத்தகைய "நாகரிகத்தின்" அவமான உணர்வு இல்லாமல், அத்தகைய நோய்களுக்கு வழிவகுத்த நிலைமைகளுக்கு அறியாமை, காட்டுமிராண்டித்தனம் அல்லது காட்டுமிராண்டித்தனம் என்று பெயரிடலாம், ஆனால் ஒருபோதும் நாகரீகம் என்று அழைக்கப்படாமல், இந்த நோய்களுக்கு நாகரீகத்தின் நோய்கள் என்று நகைச்சுவையாக பெயரிடப்பட்டுள்ளது.

அறிவியல் நிறுவனங்கள் மற்றும் பொறுப்பான அரசு அமைப்புகள் அவசியம் மேற்கொண்டு இல்லாமல் பச்சையாக சாப்பிடுவதில் உள்ள சிக்கலை ஆராயுங்கள் தாமதம்

நான் ஒரு தீவிரமான மற்றும் அதே நேரத்தில் மிகவும் எளிமையான மற்றும் இயற்கையான முறையை முன்மொழிந்தேன், இதன் மூலம் பூமியில் உள்ள அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் மனிதகுலம் விடுவிக்கப்படும். அனைத்து விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள், அறிவுஜீவிகள் மற்றும் பொறுப்புள்ள அரசு அமைப்புகள் உடனடி கவனம் செலுத்த வேண்டிய மிக முக்கியமான விஷயம் இது. என்னுடைய கருத்துக்களில் நான் தவறு இருப்பதாக அவர்கள் பகிரங்கமாக நிரூபித்து, அடிப்படை சோதனைகள் மூலம் அவற்றை மறுக்க வேண்டும், அல்லது அவர்கள் தங்கள் உண்மையை உறுதிப்படுத்தி அவற்றை நடைமுறைப்படுத்த தேவையான நடவடிக்கைகளை எடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக, மருத்துவர்களால் ஏதேனும் அலட்சியம் அல்லது மௌனம் காட்டப்பட்டால், அது அவர்களின் துறை அல்லது செயல்பாடு குறையாமல் இருப்பதற்காக, நோய்களைத் தடுக்க அவர்கள் விரும்பாத ஒரு தெளிவான நிகழ்வாக பொது மக்களால் கருதப்படலாம். தனிப்பட்ட முறையில், இது பொதுவாக உண்மை என்று நான் நம்பவில்லை, ஏனென்றால் சில மனிதர்கள் மிகவும் இரக்கமற்றவர்களாக இருக்க முடியும்; ஆனால் டாக்டர்கள் பணம் சம்பாதிப்பதை விட உயர்ந்த மற்றும் உன்னதமான நோக்கத்தைக் கொண்டுள்ளனர் என்பதற்கும், அவர்களின் நோக்கம் உண்மையில் அறிவியலுக்கான சேவை, மனித குலத்திற்குச் சேவை செய்வதே என்பதற்கும் சாதகமான ஆதாரத்தை அளிக்க வேண்டும்.

உன்னதமான, பொது ஆர்வமுள்ள மற்றும் நற்பண்புள்ள மருத்துவர்கள் பச்சை உணவை ஏற்றுக்கொள்வதன் மூலம் தங்கள் லட்சிய நோக்கத்தை அடைகிறார்கள், அதேசமயம் மனிதாபிமானமற்ற, சுயநல மற்றும் பேராசை கொண்ட மருத்துவர்கள் அதில் தங்கள் தனிப்பட்ட இழப்பைக் காண்கிறார்கள். ஆழமாக வேரூன்றிய பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவதில் கூறப்படும் சிரமம் ஒரு மெலிதான சாக்காக மட்டுமே உதவும்

Machine Translated by Google

துன்மார்க்கரின் மோசமான சுயநலங்களை மறைக்கவும். உன்னதமானவர்களை இழிவானவர்களிடமிருந்தும், நல்லவர்களிடமிருந்து தீயவர்களிடமிருந்தும், அறிவுள்ளவர்களிடமிருந்து அறிவில்லாதவர்களிடமிருந்தும் வேறுபடுத்துவதற்கான சிறந்த வாய்ப்பாக பச்சை உண்ணும் கண்டுபிடிப்பு உள்ளது.

பச்சையாக உண்ணுவதைப் பரப்புவதை விட மனிதாபிமான மதிப்புள்ள செயல்பாடு எதுவும் இல்லை. அனைத்து மனிதகுலத்தையும் அதன் பல நூற்றாண்டுகள் பழமையான தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பி, அதன் கண்களைத் திறக்க, அதன் சோம்பலில் இருந்து அதை அசைத்து, அதன் தற்போதைய கனவில் இருந்து விடுவிப்பது அவசியம். பணக்காரர்கள் தங்கள் பணத்தை இந்த நோக்கத்திற்காக வழங்க வேண்டும்; அறிவுஜீவிகள் அவர்களின் மூளை. சங்கங்களை உருவாக்குவது, கிளப்களை நிறுவுவது, செய்தித்தாள்களை வெளியிடுவது மற்றும் புத்தகங்களை அச்சிடுவது அவசியம்.
மேலும், ஓய்வு, கேளிக்கைகள் மற்றும் விளையாட்டுகளுக்கான அனைத்து வசதிகளுடன் கூடிய விசாலமான சானடோரியாவை நிர்மாணிப்பது அவசியமாகும், மேலும் சில மாத சிறைவாசம் மூலம் குணப்படுத்தவும், புத்துயிர் பெறவும், அழிவுகரமான தப்பெண்ணங்களிலிருந்து விடுபடவும், அவர்களுக்கு உதவவும், அறிவூட்டவும் அவசியம். தேவையான தகவல் மற்றும் மன உறுதி இல்லாதவர்கள். தேவாலயங்கள், பள்ளிகள், மருத்துவமனைகள் என நமக்குத் தேவையில்லாத பயனற்ற கட்டிடங்களைக் கட்டுவதை விட, பணத்தையும் ஆற்றலையும் செலவழிப்பது மிகவும் பயனுள்ளது மற்றும் விரும்பத்தக்கது. பச்சையாக உண்பது ஒரு தொடுக்கல், இதன் மூலம் எந்த அறிவாளி உண்மையில் சுதந்திரமான மற்றும் தடையற்ற தீர்ப்பை வைத்திருக்கிறார் அல்லது எந்த நபர் பொதுமக்களின் ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வில் உண்மையில் ஆர்வமாக உள்ளார் என்பதை சரிபார்க்கலாம். அப்படிப்பட்டவர்களின் பெயர்களை வரலாறு பதிவு செய்யும் பொன் எழுத்துக்களில் தான்.

உண்மையைப் பேசுவது பாவமில்லை

சிலர் எனக்கு நாக்கு கூர்மையானது என்று குற்றம் சாட்டுகிறார்கள். நான் சமைத்த உண்பவர்களை கொலைகாரர்கள், ஃபிலிசைட்கள் மற்றும் குற்றவாளிகள் என்று அழைக்கும் போது, நான் குற்றம் சாட்டவில்லை; நான் உண்மையைச் சொல்கிறேன், அந்த உண்மை எவ்வளவு கசப்பாக இருந்தாலும்.
ஒரு தாய் தனது அன்பான குழந்தையின் வாயில் சூடான உணவைத் தன் கைகளால் நிரப்பும்போது, அவள் குழந்தையின் உறுப்புகளை பலவீனப்படுத்தி, நோய் மற்றும் மரணத்திற்கு அழைத்துச் செல்கிறாள். ஒரு மருத்துவர் சிறு குழந்தைகளுக்கு "சத்தான" மற்றும் "எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய" உணவைத் தயாரிக்கும்போது மற்றும்

Machine Translated by Google

காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் இழப்பில் செயற்கை வைட்டமின்களின் மாத்திரைகளை பரிந்துரைக்கிறார், அவர் இன்னும் பெரிய குற்றத்தைச் செய்கிறார்.

விதியின் விசித்திரமான முரண்பாட்டின் மூலம், பலவீனமானவர்களும் நோயுற்றவர்களும் தங்கள் நோய்களுக்குக் காரணமான பொருட்களையே குணப்படுத்துவதாகக் கருதி, பேராசையுடன் அவற்றை விழுங்குவதை நான் ஒவ்வொரு நாளும் கவனித்து வருகிறேன், மாறாக, அவர்கள் பயந்து பயந்து ஒதுங்குகிறார்கள். பொருட்கள் (பச்சையான காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்) அவற்றை ஆரோக்கியத்திற்கு மீட்டெடுக்க முடியும், ஏனெனில் அவர்கள் தங்கள் துன்பங்களுக்கு காரணம் என்று கருதுகிறார்கள். இந்த அபாயகரமான தவறான எண்ணத்தால் மட்டுமே மில்லியன் கணக்கான உயிர்கள் பலியாகின்றன. சோகத்தின் முழு ஆழத்தையும் ஊடுருவும் நபர் ஒருபோதும் குளிர்ச்சியாகவும் அலட்சியமாகவும் இருக்க முடியாது.

அழிப்பதற்கு எதிராக எந்த சட்டத் தடையும் இல்லை மனித தொழிற்சாலைக்கான மூலப்பொருட்கள்

சரியான சமநிலையில் ஒரு சிறிய குறைபாடு வெளிச்சத்திற்கு வரும்போது ஒரு மாவட்டத்தின் தொழில்துறைக்கு வழங்கப்பட்ட மூலப்பொருட்கள், பொறுப்புள்ள நபர்கள் அலட்சியமாக குற்றம் சாட்டப்பட்டு, சட்டத்தின் முன் நிறுத்தப்படுகிறார்கள், அதேசமயம் மனித தொழிற்சாலையின் முறையான வேலைக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களில் மிகவும் மோசமான கலப்படம் செய்பவர்கள் பெரும்பாலும் ஸ்காட்-இல்லாதவர்கள். விஞ்ஞான வளர்ச்சியின் தற்போதைய நூற்றாண்டில், இயற்கை உணவுகளை சீரழிக்கும் புதிய முறைகளைத் தேடுவதற்கும், மிகவும் அபத்தமான உணவுப் பொருட்களைத் தயாரித்து விற்பனைக்குக் கொடுப்பதற்கும் மிகவும் அறிவற்ற மற்றும் முட்டாள் நபருக்கு முழு உரிமை உள்ளது. ஆனால் குறிப்பாக விசித்திரமான விஷயம் என்னவென்றால், உயிருள்ள உயிரணுக்களின் உயிரியல் செயல்பாடுகளை ஆய்வு செய்வதில் தனது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்த சிறந்த விஞ்ஞானி, சிறந்த சைட்டாலஜிஸ்ட், அல்லது உணவியல் நிபுணர், அவரது வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கம் மனிதனுக்கு உகந்த உணவு, அத்தகைய சீரழிந்த பொருட்களின் குவியலை வாங்குகிறது மற்றும் அவரது உயிரணுக்களுக்கு அவற்றை வழங்குகிறது, மிகுந்த அலட்சியம் மற்றும் கவனக்குறைவு, அவரது அண்ணத்தின் கட்டளைகளால் மட்டுமே வழிநடத்தப்படுகிறது.

முதல் பார்வையில், நாம் நம்மை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும் என்பது நம்பமுடியாததாகத் தெரிகிறது பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் அனைத்து நோய்களும். ஆனால் "நம்பமுடியாதது" எளிதில் நிறைவேற்றப்பட்ட யதார்த்தமாக மாறுகிறது என்பதில்தான் முன்மொழிவின் மகத்துவம் உள்ளது. உணவு-அடிமையை கைவிடுவதில் உள்ள சிரமம் இலட்சியத்தை அடைவதற்கு ஒரு தடையாக கருதக்கூடாது.

Machine Translated by Google

பச்சையாக உண்ணுதல்; மாறாக, மனித இனத்திற்கு எதிரியின் வலிமையை அளவிடுவதற்கான ஒரு நடவடிக்கையாக இது செயல்பட வேண்டும், மேலும் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையின் உயிரினத்திற்குள் அத்தகைய பயங்கரமான அசுரன் நுழைவதைத் தடுக்க எல்லா முயற்சிகளையும் செய்ய நம்மைத் தூண்ட வேண்டும். சமைத்த உணவைத் தாங்களே கைவிடுவது கடினம் என்று கருதுபவர்கள், இன்னும் தங்கள் தீங்கு விளைவிக்கும் பழக்கங்களைத் தொடர்கிறார்கள், அவர்கள் உண்மையை உறுதிப்படுத்த வேண்டும், மேலும் வளரும் தலைமுறை மற்றும் மனிதகுலத்தின் எதிர்காலத்திற்காக அவர்கள் பிரசங்கித்து அந்த சத்தியத்தின் வெற்றிக்காக போராட வேண்டும். மற்றும் பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகள் மற்றும் கிடைக்கக்கூடிய அனைத்து வழிகளிலும் விளக்குகிறது.

நிச்சயமாக, அந்த குறுகிய மனப்பான்மை மற்றும் பின்தங்கிய தோற்றமுள்ள மக்களுக்கு சமைத்த உணவுகள் மற்றும் மருந்துகளுக்கு ஆதரவாக மீளமுடியாமல் பக்கச்சார்பு கொண்டவர்கள், பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகள் மிகவும் மேம்பட்டவை, ஆனால் இன்று நாம் காஸ்மிக் யுகத்தில் வாழ்கிறோம், ஒவ்வொரு முற்போக்கான யோசனையும் அல்லது சிறந்த கண்டுபிடிப்பும் பல ஆண்டுகளாக துன்புறுத்தப்பட்ட இடைக்காலத்தில் அல்ல. அறியாத ரவுடிகள். இன்று மனித இனத்தின் வாழ்வு அல்லது அழிவு பற்றிய கேள்வியே நம் முன் வைக்கப்பட்டுள்ளது. தயக்கம் மனிதாபிமானமற்றது.

பச்சையாக சாப்பிடுவது பொதுவில் மகத்தான பலன்களை உறுதி செய்கிறது பொருளாதாரம் மற்றும் பல வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்துகிறது நேரங்கள்

நம்பமுடியாத அளவு ஊட்டச்சத்துக்கள் தீயில் அழிக்கப்படுகின்றன உரித்தல், சுத்திகரிப்பு மற்றும் செயலாக்கம் ஆகியவற்றின் பல வடிவங்களில். உதாரணமாக, 100 கிராம் முளைத்த கோதுமை ஒரு கிலோகிராம் கோதுமையிலிருந்து பெறப்பட்ட வெள்ளை ரொட்டியை விட அதிக ஊட்டச்சத்து மதிப்பைக் கொண்டுள்ளது என்று கூறலாம். மக்காச்சோளம், பருப்பு வகைகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களின் மற்ற அனைத்து வகைகளிலும் இதே நிலைதான். இன்று நாம் அனைத்து விலங்கு உணவுப் பொருட்களையும் விலக்கினால், உலகில் உற்பத்தி செய்யப்படும் காய்கறிகள், தற்போதுள்ள உலக மக்கள்தொகையை விட பல மடங்கு தாங்களாகவே உணவளிக்க முடியும். அந்தச் சத்துக்களை அழிப்பதில் மக்கள் விரயம் செய்யும் உழைப்பு, நேரம் மற்றும் பணம் ஆகியவற்றைப் பற்றி சிந்திக்கும்போது, பின்னர் அனைத்தையும் கருத்தில் கொள்ளும்போது, பச்சை உண்ணுதலின் உண்மையான அர்த்தம் இன்னும் புரியும்.

Machine Translated by Google

அதே ஊட்டச்சத்துக்களை அழிப்பதன் மூலம் நமது உறுப்புகளில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை நீக்கும் நம்பிக்கையில் பல்வேறு சுகாதார அமைச்சகங்கள் மற்றும் பொது மக்களால் ஏற்படும் மருத்துவ செலவுகள். எனது கூற்றுகளின் உண்மையை உறுதியான சான்றுகள் மூலம் இந்த விஷயத்தில் மேலும் விவரங்கள் பெற விரும்பும் எவருக்கும் நிரூபிக்க நான் தயாராக இருக்கிறேன். இந்த விஷயத்தில் அலட்சியம் காட்டி, தங்கள் தனிப்பட்ட போதையை நியாயப்படுத்துவதற்காக, இந்த அழுகை உண்மைகளை காதுகளை மூடிக்கொண்டு, அதிகாரத்தில் இருக்கும் பொறுப்புள்ளவர்களை வரலாறு ஒருபோதும் மன்னிக்காது.

அவர்கள் பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளை ஏற்க மறுப்பதற்கு இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும். ஒன்று, சமைத்த உணவின் "இன்பங்களை" மனிதகுலத்தை "இழக்க" செய்வதை விட நோய்களின் இருப்பை பொறுத்துக்கொள்ள விரும்புவதாக அவர்கள் அறிவிக்க வேண்டும் மற்றும் அதன் விளைவாக அடையப்பட்ட "அறிவியல் சாதனைகள்" முழுவதையும் நடைமுறைக்குக் கொண்டுவருவதற்கான வாய்ப்பை கைவிட வேண்டும். மிகவும் கடின உழைப்பு அல்லது, நான் முன்மொழியப்பட்ட அடிப்படை சோதனைகளின் செயல்திறன் மூலம், மக்களை நோய்களிலிருந்து விடுவிப்பதில் இருந்து, பச்சையாக சாப்பிடுவது உண்மையில் அவர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை அவர்கள் நிரூபிக்க வேண்டும்.

இதைச் செய்வது மிகவும் சாத்தியமற்றதாக இருக்கும். அவர்களின் முதல் பகுத்தறிவை நம்பியிருப்பதைத் தவிர அவர்களுக்கு வேறு வழியில்லை என்பதை இது பின்பற்றுகிறது, இதன் தீவிர மனிதாபிமானமற்ற தன்மை அனைவருக்கும் தெளிவாகத் தெரிகிறது.

எனவே, அனைத்து அப்பாவி குழந்தைகளின் சார்பாக, பச்சையாக சாப்பிடுவதை எதிர்ப்பவர்கள் தங்கள் ஆட்சேபனைகளை பத்திரிகைகளுக்கு சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்று நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன், இதனால் அவர்கள் சரியான பதிலைப் பெறவும், பொதுமக்களின் கருத்தைத் தேவையான முடிவுகளை எடுக்கவும் அதை உச்சரிக்கவும் வாய்ப்பு கிடைக்கும். இறுதி மற்றும் நியாயமான தீர்ப்பு.

அனைவரும் உண்மையான மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மூலத்தை அங்கீகரிக்க வேண்டும் அவரது உடலின் பொருட்கள்

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சிக்கலான ஒன்றைப் பெற்ற பெருமைக்குரியவன் உலகில் உள்ள தொழிற்சாலைகள் மற்றும் கொடுக்கப்பட்ட தொழிற்சாலையின் சீரான செயல்பாட்டிற்கு அவர் மட்டுமே பொறுப்பு. எனவே, அந்த அற்புதமான தொழிற்சாலையின் உண்மையான, குறைபாடற்ற மற்றும் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருளை அவர் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டியது அவசியம்.

Machine Translated by Google

புரதங்கள், கொழுப்புகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் கலோரிகள் ஆகியவற்றின் அளவுகளால் அந்த மூலப்பொருட்களின் ஒருமைப்பாடு தீர்மானிக்கப்படவில்லை, அவை இன்றைய உயிரியலாளர்களால் ஊட்டச்சத்து பற்றிய பாடப்புத்தகங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. சமைத்த உணவுகளுக்கான சமையல் குறிப்புகளை அருகருகே நீண்ட பட்டியல்களை வைத்து அதைத் தீர்மானிக்கவும் முடியாது.

மில்லியன் கணக்கான மற்றும் மில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகள் மற்றும் மிகத் துல்லியமான கணக்கீடுகளின் மூலம், நமது அற்புதமான இயற்கையானது மனித உயிரினத்திற்குத் தேவையான ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களை ஒன்றிணைத்து, அவற்றை சரியான இணக்கத்திலும் தேவையான அளவுகளிலும் இணைத்து, அவற்றை உயிர்ப்பித்து, காய்கறிகளில் குவித்துள்ளது. உயிரணுக்களின் வடிவத்தில் உடல்கள்.
ஊட்டச்சத்தின் முழு ரகசியமும் அந்த செல்கள் இறந்த அல்லது உயிருடன் இருப்பதில் உள்ளது. எந்த சூழ்நிலையிலும் இறந்த செல்களைக் கொண்ட பொருட்கள் மனித தொழிற்சாலைக்கு மூலப்பொருட்களாக செயல்பட முடியாது.

மனிதன் தன் விகிதாச்சார உணர்வை இழந்து, பகுத்தறிவின் எல்லைக்கு அப்பாற்பட்ட தன் கண்டுபிடிப்புகளைக் கண்டு மகிழ்ந்து கொண்டிருக்கக் கூடாது. தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து உட்கூறுகளின் ஆய்வில் உயிரியலாளர்கள் மிகுந்த சிரமத்தை எடுத்து, பல முக்கியமான கண்டுபிடிப்புகளை மேற்கொண்டுள்ளனர் என்பது உண்மைதான். இருப்பினும், அந்த சாதனைகள் அனைத்தும் மனிதனின் தற்போதைய தொழில்நுட்ப மற்றும் மன வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையதாக மட்டுமே கருதப்படலாம். இயற்கையின் உன்னத ஞானத்திற்கு எதிராக, மிகச் சிறந்த அறிவியலாளர்கள் கூட, அவர்களின் கற்றல் மற்றும் எண்ணற்ற கண்டுபிடிப்புகள் மூலம், ஐந்து வயது குழந்தையை விட பெரிய நுண்ணறிவு இல்லை. எனவே, இயற்கையால் கட்டமைக்கப்பட்ட மூலப்பொருட்களின் நல்லிணக்கத்தையும் ஒருமைப்பாட்டையும் சீர்குலைக்கவும், அவர்களின் குழந்தைத்தனமான அறிவை சரியான அறிவியலாக பொதுமக்கள் மீது திணிக்கவும் அவர்களுக்கு உரிமை இல்லை.

சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, உணவுப் பொருட்களின் இரகசியங்களை ஊடுருவ முயற்சிப்பதில் விஞ்ஞானிகளின் இறுதி நோக்கம் மனித உயிரினத்திற்கு அவசியமான அனைத்து ஊட்டச்சத்து கூறுகளையும் அங்கீகரிப்பது, அவற்றின் ஒப்பீட்டு அளவுகளை தீர்மானிப்பது மற்றும் அவற்றை ஒன்றாக ஒருங்கிணைப்பதாகும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவர்கள் செயற்கையாக கோதுமை அல்லது பருப்பு தானியத்தை தயார் செய்து அதற்கு உயிர் கொடுக்க விரும்புகிறார்கள். ஆனால் பல்லாயிரம் ஆண்டுகால இடைவிடாத உழைப்புக்குப் பிறகும் மனிதனால் பெற முடியாமல் போனதை, இயற்கை இன்று நமக்கு இலவசமாக வழங்குகிறது. நமக்கு இன்னும் என்ன வேண்டும்? ஞானத்தை ஒருங்கிணைக்கும் ஏதேனும் சந்தேகங்களை நாம் மகிழ்விக்கிறோமா?

Machine Translated by Google

பிரபஞ்சமா அல்லது இறைச்சிக்கு அடிமையாதல் மனிதனை மிகவும் நம்பமுடியாத முட்டாள்தனங்களைச் செய்யத் தூண்டுகிறதா?

நமக்கு இன்னும் தேவை என்று நினைப்பது மிகவும் அர்த்தமற்றது மற்றும் ஆபத்தானது காய்கறி உடல்களில் இருப்பதை விட புரதங்கள் அல்லது பிற ஊட்டச்சத்து கூறுகள். பிந்தையவற்றில் சிறிய அளவிலான புரதங்கள் மட்டுமே இருந்தால், அது நம் உடலுக்கு அதிக தேவை இல்லை என்பதை இது பின்பற்றுகிறது, ஏனென்றால் அந்த அளவுகளில்தான் நமது உயிரினம் மில்லியன் கணக்கான நூற்றாண்டுகளாக கட்டமைக்கப்பட்டு வளர்ந்துள்ளது.

சிலர் உடலைப் பற்றி தொடர்ந்து பேசுவதை மிகவும் விரும்புகிறார்கள்.
கட்டிட பொருட்கள். "முழு-சமநிலை" விலங்கு புரதங்கள் மற்றும் "சத்தான உணவுகள்" ஒவ்வொரு தலைமுறையினரின் உயரத்தையும் ஒரு மில்லிமீட்டர் அளவுக்கு அதிகரிக்க முடிந்தால், இன்று மனிதனின் உயரம் ஏற்கனவே பல மீட்டர்கள் அதிகரித்திருக்கும்.

வெகுஜன உற்பத்தி செய்யப்பட்ட செயற்கை வைட்டமின்கள் ஊட்டச்சத்து கூறுகளாக ஒருபோதும் செயல்பட முடியாது, ஏனென்றால் அவை மனித உடலில் நுழைந்த ஐந்து நிமிடங்களுக்குள் அவை நமது உயிரினத்தின் செயல்பாடுகளை முற்றிலுமாக நிறுத்துகின்றன; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், அவை நம்மை மரணத்திற்கு கொண்டு செல்கின்றன.

எந்தவொரு குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருளையும் ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் அல்லது வேறு ஏதேனும் ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் மூலமாகக் கருதுவது வருந்தத்தக்க குறுகிய பார்வை.
அனைத்து கரிம சேர்மங்களும் ஏறக்குறைய ஒரே கூறுகளால் உருவாகின்றன, ஆனால் அவற்றின் கலவை மற்றும் மூலக்கூறு அமைப்பில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாக அவை அவற்றின் இயற்பியல் மற்றும் வேதியியல் பண்புகளில் வேறுபடுகின்றன. எனவே, ஆல்கஹால் மற்றும் சர்க்கரைகள் ஒரே வேதியியல் கூறுகளால் (கார்பன், ஹைட்ரஜன் மற்றும் ஆக்ஸிஜன்) உருவாக்கப்படுகின்றன என்பது அனைவருக்கும் தெரியும், ஆனால் அவை நிறம், சுவை மற்றும் தோற்றத்தில் பெரிதும் வேறுபடுகின்றன. பறவைகள் ஒரு வகையான விதை அல்லது தானியத்துடன் கூண்டுகளில் வைக்கப்படுகின்றன மற்றும் வீட்டு விலங்குகள் பெரும்பாலும் ஒரு வகையான புல்லில் மட்டுமே உணவளிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும்கூட, இந்த உயிரினங்கள் தங்களுக்கு வழங்கப்படும் ஒரு வகையான உணவுப் பொருட்களிலிருந்து புரதங்கள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் முழு விநியோகத்தைப் பெற

தவறான வைட்டமின்கள், அழிக்கும் நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள் மற்றும் பல்வேறு விஷங்கள் மூலம் நோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது நம்பிக்கையற்ற சோதனைகள் ஆகும், அவை ஏட்டியோலாஜிக்கல் மற்றும் அடிப்படை பகுத்தறிவின் அடிப்படையில் அல்ல, ஆனால் அறிகுறி, வெளிப்படையான மற்றும் முரண்பாடான தரவுகளின் அடிப்படையில்.

Machine Translated by Google

எந்த செயற்கை வைட்டமின் தீயில் எரிக்கப்பட்ட இயற்கை வைட்டமின்களின் அற்புதமான சமநிலையை மீட்டெடுக்க முடியாது; சிதைந்த உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகளின் இயல்பான உயிரியல் செயல்பாடுகளை எந்த விஷமும் கட்டுப்படுத்த முடியாது; சமையலறையில் அழிக்கப்படும் இயற்கை நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை எந்த நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பியாலும் மாற்ற முடியாது.

விலங்குகள் தங்கள் புண்களை நக்குவதன் மூலம் குணப்படுத்துகின்றன. அவற்றின் சுரப்பு மற்றும் உமிழ்நீர் பாக்டீரிசைடு பண்புகளைக் கொண்டுள்ளது. சமைத்த உண்ணும் மனிதனின் சுரப்பு, அத்தகைய பண்புகளை அற்றது. சமைத்த உணவு உண்பவர் சளி மற்றும் உமிழ்நீரை உருவாக்கும் அதேசமயத்தில், சுவாசக் குழாயின் திசுக்களால் வெளியிடப்படும் சுரப்புகளின் மூலம் கடுமையான குளிர் அபாயத்தைத் தடுக்கிறது, ஆனால் இன்னும் அதே ஆபத்தை எதிர்க்க முடியவில்லை.

சமைத்து உண்ணும் வயது என்பது போதைக்கு அடிமையாகும் வயது. மூடநம்பிக்கைகளும் நுண்ணுயிர்களும் உச்சத்தில் உள்ளன

நவீன மருத்துவம் வீண் மூடநம்பிக்கைகளின் வலையினால் சூழப்பட்டுள்ளது. முழு மருத்துவ நடவடிக்கையும் அறிகுறி, வெளிப்படையான, ஏமாற்றும் மற்றும் முரண்பாடான தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது, அதே நேரத்தில் மிகவும் அத்தியாவசியமான மற்றும் அடிப்படைக் கொள்கை மறதியில் புதைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையின் திறமையான செயல்பாடும் பொறியாளரால் குறிப்பிடப்பட்ட ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களின் சீரான விநியோகத்திற்கு உட்பட்டது என்பதே உண்மை. இந்த விஷயத்தில், மனித தொழிற்சாலையின் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்கள் உயிருள்ள காய்கறி செல்கள் மற்றும் வேறு எதுவும் இல்லை.

ஒரு சில தொழில்நுட்ப வெற்றிகளால் போதையில், இன்றைய மனிதன் நாகரீகத்தின் உச்சத்தில் தன்னை கற்பனை செய்துகொள்கிறான், உண்மையில் அவன் மிகவும் பழமையான, இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் பயங்கரமான கனவு கனவுகளை இழுக்கிறான்.
பொதுவாக, அரசியல், பொருளாதாரம், ஒழுக்கம் மற்றும் ஆரோக்கியம் ஆகிய துறைகளில் மனிதனின் மனமும் உணர்வுகளும் ஆளப்பட்டு, அவனது செயல்கள் வெறுக்கத்தக்க போதை மற்றும் வீண் மூடநம்பிக்கைகளால் இயக்கப்படுகின்றன. வாழ்க்கையின் மிக அத்தியாவசியமான மற்றும் அடிப்படையான பிரச்சனைகளை மறந்துவிட்டு, ஆண்கள் இரண்டாம் நிலை முக்கியத்துவம் வாய்ந்த மிகவும் அற்பமான விஷயங்களை மிகைப்படுத்தி, முக்கிய கேள்விகளாக மாற்றுகிறார்கள், பின்னர் அவர்கள் பெரும் நேரத்தையும் வளங்களையும் வீணடித்து, உருவாக்குகிறார்கள்.

Machine Translated by Google

பகைமைகள், இரத்தக் கடல்களை சிந்தி உலகளாவிய அழிவையும் அழிவையும் பரப்புகின்றன.

கடந்த கால வரலாற்றாசிரியர்கள் வெளிநாட்டு வெற்றியாளர்களால் விதிக்கப்பட்ட இம்சைகளையும் காணிக்கைகளையும் மிகவும் அருவருப்பான வண்ணங்களில் வரைந்துள்ளனர். அதேசமயம், இன்று, தாங்கள் ஆட்சியைப் பிடிக்கும் தருணத்தில், நாகரீகமாகவும், அறிவாளிகளாகவும் கருதப்படும் மனிதர்கள் பல்வேறு சட்டப்பூர்வ சாக்குப்போக்குகளைப் பயன்படுத்தி, தங்கள் சொந்த மக்களின் மொத்த வருவாயில் 90 சதவீதத்திற்கும் மேலாக தங்கள் தனிப்பட்ட போதை மற்றும் லட்சியங்களை பூர்த்தி செய்வதற்காக பறிமுதல் செய்கிறார்கள். அவர்கள் புகையிலை, மது மற்றும் மது அல்லாத பானங்கள், தேநீர், கோகோ மற்றும் காபி ஆகியவற்றின் உற்பத்தியை ஊக்குவிக்கிறார்கள், இவை அனைத்தும் மக்களின் ஆரோக்கியத்தை குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்துகின்றன, பின்னர் அந்த ஆதாரங்களில் இருந்து கிடைக்கும் அரசாங்க வருமானத்தை பெருக்கிக் கொள்கின்றன. அதே போல் ஒரு குடும்பத்தின் முட்டாள் தகப்பன் தனது குழந்தைகளால் வீணடிக்கப்பட்ட ஒரு பவுண்டு செலவில் சம்பாதித்த தனது அற்ப பணத்திற்காகவும், இன்னும் மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், அவர்களின் ஆரோக்கியத்தை குறைமதிப்பிற்கு உட்படுத்தும் பெரும் விலையிலும்.

தனிப்பட்ட வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் தற்போதைய பரிந்துரைகள் மற்றும் பரிந்துரைகள் எந்த பயனுள்ள விளைவுகளையும் அடையவில்லை, ஏனெனில் அனைத்து சக்திவாய்ந்த போதைப் பழக்கத்தின் தூண்டுதலால், மனிதகுலத்தின் ஊட்டச்சத்து பழக்கம் படிப்படியாக ஒரு பயமுறுத்தும் வடிவத்தில் உருவாகிறது. வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள் இல்லாத ஆபத்தான உணவுப் பொருட்களின் உற்பத்தி. குறைந்தபட்ச ஓய்வு அல்லது ஓய்வு இல்லாமல், புகையிலை, மது மற்றும் மது அல்லாத பானங்கள், பிஸ்கட், இனிப்புகள், ஐஸ்கிரீம், sausages, பதிவு செய்யப்பட்ட உணவுகள், வெள்ளை ரொட்டி, வெண்ணெயை மற்றும் பல ஆபத்தான பொருட்கள் உற்பத்தி தொழிற்சாலைகள் தொடர்ந்து எழுகின்றன.

இவை அனைத்தும் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கையின் நடத்தையில் நிரூபிக்கின்றன மக்கள் பொது அறிவு மூலம் வழிநடத்தப்படுவதில்லை, மாறாக சமைத்து உண்ணும் மனிதகுலத்திற்கு குறிப்பாக அழிவுகரமான போதை மற்றும் வீண் மூடநம்பிக்கைகளால் வழிநடத்தப்படுகிறார்கள். இந்த உலகில் பல குழுக்கள் உள்ளன, அவை கண்டிப்பாக வரையறுக்கப்பட்ட ஆர்வமுள்ள அற்பமான மற்றும் இரண்டாம் நிலை கேள்விகளைக் கொண்டுள்ளன.
இனிமேல், நாகரீகமான மனிதனின் முதன்மைக் கடமை, ஒவ்வொரு விளக்கத்தின் போதை மற்றும் மூடநம்பிக்கைகளுக்கு எதிராக அவசர மற்றும் தீர்க்கமான பிரச்சாரத்தை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
மனிதன் விரும்பும் ஒரே அடிப்படை வழி இதுதான்

Machine Translated by Google

அவர் எப்பொழுதும் ஆசைப்பட்ட அந்த வளமான, அமைதியான, வசதியான, ஆரோக்கியமான, நீண்ட மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை அடைவதில் வெற்றி பெறுங்கள்.

உறுதியான ஆதாரம் என் கண் முன்னே உள்ளது. பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் அல்ல நான் என் உயிரைக் காப்பாற்றினேன், ஆனால் என்னைத் தொடர்ந்து துன்புறுத்திய எல்லா நோய்களிலிருந்தும் நான் என்னை விடுவித்தேன், மேலும் ஆரம்பகால மரணத்தின் பேய் ஆவியை என்னிடமிருந்து முழுமையாக விரட்டியடித்தேன். 61 வயதில், சமைத்த உணவு உண்பவர்கள் வேலை செய்வதை நிறுத்திவிட்டு ஓய்வு பெறும்போது, 25 வயது இளைஞனின் ஆரோக்கியம், வலிமை, வீரியம் மற்றும் ஆற்றலை மீண்டும் பெற்றுள்ளேன்.
பல மாதங்களாக, நான் ஒரு நாளைக்கு 16 மணிநேரம் வேலை செய்கிறேன், எந்த சோர்வையும் அனுபவிக்காமல். சமைத்த உணவு உண்பவரின் முழு காலத்தையும் நான் மீண்டும் வாழ்வேன் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

மனிதன் வாழ்வதற்காக உண்ண வேண்டும், உண்பதற்காக வாழக்கூடாது என்று அடிக்கடி கூறப்படுவதுண்டு. உண்பதை ஒரு பொருட்டாகவே கருதுகிறவர்கள் யார் என்பதை நிரூபிக்க வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. அத்தகையவர்கள் எனது முன்மாதிரியைப் பின்பற்றி, அரங்கில் காலடி எடுத்து வைக்கட்டும், ஒரு பொதுவான நோக்கத்தில் கைகோர்த்து, ஒவ்வொரு மனித அடிமைத்தனத்திற்கும் எதிராகப் போராடி, அனைத்து மனிதகுலத்திற்கும் ஒரு புதிய மற்றும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்கான பாதையைத் திறக்கட்டும்.

இந்தப் புத்தகத்தில் விவாதிக்கப்படும் பாடங்கள் மூடிய கதவுகளுக்குப் பின்னால் விவாதிக்கப்பட வேண்டிய சிறப்புக் கேள்விகள் அல்ல. அவை ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தைப் பற்றிய விஷயங்களாகும், மேலும் ஒவ்வொருவரும் தனது உடலின் உண்மையான மூலப்பொருளை அடையாளம் காணக்கூடிய வகையில் பகிரங்கமாகக் கருதப்பட வேண்டும்.

தங்களின் மற்றும் தங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தில் ஆர்வமுள்ள மக்கள் அனைவரும் குரல் எழுப்புவதும், பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளை எதிர்ப்பவர்கள் தங்கள் விமர்சனங்களை பத்திரிகைகளில் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்று கோருவதும் கடமையாகும். அவர்களுக்கு தகுந்த பதில்களை வழங்கவும், இதனால் பச்சையாக உண்ணும் கோட்பாட்டின் மீதான பொது மக்களின் சந்தேகத்தைப் போக்கவும் வாய்ப்பு.

பின் இணைப்பு

பச்சரிசி பற்றிய எனது புத்தகங்களைப் படிப்பவர்கள் நேரிலும் எழுத்துப்பூர்வமாகவும் அடிக்கடி என்னிடம் விண்ணப்பித்து, ஒரு சிறப்பு மூல உணவு பற்றிய விவரங்களைக் கேட்கிறார்கள். இப்போது, பச்சையாக சாப்பிடுபவருக்கு காலைக்கான குறிப்பிட்ட திட்டம் எதுவும் இல்லை.

Machine Translated by Google

மதியம் அல்லது மாலை உணவு. அவர் விரும்பும் போதெல்லாம், அவர் விரும்புவதையும், அவரது பசியின்மைக்கு ஏற்பவும் சாப்பிடுவார். ஆனால் சமைத்த உணவு உண்பவர்கள், சிறப்பு நேரங்கள் மற்றும் உணவு விதிகளுக்குப் பழக்கமாகிவிட்டதால், பச்சையாக உண்ணும் முறையையும் சில விதிகளின் கீழ் ஒழுங்குபடுத்துவதைக் காண விரும்புவதால், அது அப்படியே இருக்கட்டும். அதில் குறிப்பிட்ட தீங்கு எதுவும் இல்லை.

விரிவான சமையல் குறிப்புகளை உருவாக்குவது மற்றும் அதிக எண்ணிக்கையிலான புதிய உணவுகளைச் சேர்க்க பல்வேறு மெனுக்களை திட்டமிடுவது என்பது ஒரு தனி நபரின் திறனுக்கு அப்பாற்பட்டது. இன்று நாம் காணும் எண்ணற்ற சமைத்த உணவு வகைகளும், சீரழிந்த உணவுப் பொருட்களும், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக, ஆயிரக்கணக்கான மக்களின் முயற்சியினால் படிப்படியாக வளர்ச்சியடைந்துள்ளன.
உணவளிப்பதற்கான மிகவும் விவேகமான முறை பச்சையாக உண்பது என்பதை மக்கள் இறுதியாக நம்பும்போது, பல வகையான சுவையான உணவுகள் ஒரே இரவில் தோன்றும்.

அவள் வழக்கமாகச் சமையலில் செலவிடும் நேரத்தைச் சில வாரங்கள் ஒதுக்கினால், ஒவ்வொரு இல்லத்தரசியும் தனது சொந்த ரசனைக்கேற்ப, நமக்குக் கிடைக்கும் ஏராளமான மூல உணவுப் பொருட்களின் கலவையில் பலவிதமான அற்புதமான புதிய உணவுகளை உருவாக்க முடியும்; அவ்வாறு செய்வதன் மூலம், அவள் அதே நேரத்தில் பொது மெனுவை வளப்படுத்துவாள். நம் குடும்பத்தையே உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம்.

பல சோதனைகளுக்குப் பிறகு, தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, கத்தரிக்காய் மற்றும் வெண்டைக்காய் போன்ற உணவுகளை, உணவுக்கு அடிமையானவர்களால் சாத்தியமற்றது என்று கருதும் உணவுகளை, பல்வேறு அளவுகளில் கலந்து சுவையான சாலட்களை உருவாக்கலாம் என்ற முடிவுக்கு வந்தேன். மிகவும் உறுதியான இறைச்சி அடிமையும் கூட.

கோதுமை, உளுத்தம் பருப்பு, கடலைப்பருப்பு, பீன்ஸ் போன்றவற்றை நிறைய தண்ணீரில் ஊற வைக்கிறோம். ஓரிரு நாட்களில் அவை முளைக்கத் தொடங்கும் போது, அவற்றை புதிய தண்ணீரில் துவைக்கிறோம். பின்னர் இந்த தண்ணீரை வடிகட்டவும், ஒரு மூடியுடன் பானையை மூடி, குளிர்ந்த இடத்தில் வைக்கவும். இந்த நிலையில் அவர்கள் மூன்று அல்லது நான்கு நாட்களுக்கு சாப்பிடலாம். அவை திராட்சை, அக்ரூட் பருப்புகள், பேரீச்சம்பழம் மற்றும் பல உண்ணக்கூடிய பொருட்களுடன் எடுக்கப்படலாம் அல்லது அவை பல்வேறு சாலட்களுடன் கலக்கப்படலாம்.

நாம் சாலட் தயாரிக்க விரும்பும்போது, கோதுமை, பருப்பு போன்றவற்றை ஒரு மைன்சிங் மெஷின் மூலம் கடத்தி, உருளைக்கிழங்கு மற்றும் கேரட்டை நன்றாகத் துருவுவோம்.

Machine Translated by Google

grater; பின்னர் நாங்கள் வெள்ளரிகள், தக்காளி மற்றும் வெங்காயத்தை கத்தியால் மெல்லிய துண்டுகளாக வெட்டி, பச்சை மிளகு மற்றும் பல வகையான பச்சை காய்கறிகளை நறுக்குகிறோம்.

நாம் இப்போது அனைத்தையும் ஒன்றாக கலந்து, பச்சை ஆலிவ் எண்ணெய், புதிய எலுமிச்சை சாறு மற்றும் சிறிது புதிய நீரூற்று நீர் சேர்க்கவும். ஒருவர் அக்ரூட் பருப்புகள், திராட்சைகள், தேதிகள் மற்றும் பலவற்றையும் சேர்க்கலாம். பொருட்களின் ஒப்பீட்டு அளவு தனிப்பட்ட சுவை சார்ந்தது. கோடையில் இது போன்ற சாலட்களை குளிர்ச்சியாக சாப்பிடுவது இனிமையானது.

இந்த சாலட் தயாரிக்கும் முறையை அடிப்படையாக கொண்டு, கீரை, கீரை, கத்தரிக்காய், பீட்ரூட் மற்றும் பொதுவாக அனைத்து வகையான கீரைகள் மற்றும் பல்வேறு காய்கறிகளைப் பயன்படுத்தி பல்வேறு சுவைகளிலும் தோற்றத்திலும் பல்வேறு வகையான சாலட்களை தயாரிக்க முடியும். , எங்கள் காய்கறி தோட்டங்கள் என்ன வழங்கினாலும், சாலட்டின் அத்தியாவசிய கூறுகள் தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் மற்றும் உருளைக்கிழங்கு ஆகும்.

இந்த சாலட் அனைத்து மனிதகுலத்தின் அடிப்படை உணவாக மாற வேண்டும். பணக்காரர்களுக்கும் ஏழைகளுக்கும் மிகவும் முழுமையான ஊட்டமாக இருக்கும் இந்த ஊட்டச்சத்து ஆரோக்கியம், பலப்படுத்துதல், திருப்தியளிக்கும், ஊட்டச்சத்து மற்றும் மலிவான நன்மைகளைக் கொண்டுள்ளது. இது நீண்ட மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு தேவையான அனைத்து காரணிகளையும் உள்ளடக்கிய ஒரு உணவாகும். இது அனைத்து நோய்களுக்கும் எதிரான மருந்து. இந்த உணவில் ஒரு ப்ளேட் ஃபுல், சிறிதளவு கூடுதல் பழங்கள், ஒரு மனிதனின் அன்றாட தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கும், அதே நேரத்தில் எல்லா வகையான நோய்களிலிருந்தும் சிறந்த பாதுகாப்பை வழங்குவதற்கும் போதுமானது.

சில வகைகளின் ஒப்பீட்டு அன்பைக் கருத்தில் கொண்டு குளிர்காலத்தில் அரிதாக இருக்கும் பழங்களில், பச்சையாக சாப்பிடுவது விலை உயர்ந்ததாக இருக்கும் என்று சிலர் நினைக்கிறார்கள். பச்சையாக உண்பவர் ஆண்டு முழுவதும் புதிய பழங்களைத் தவிர வேறு எதையும் உண்ணக்கூடாது என்று அவர்கள் கற்பனை செய்கிறார்கள். இது, உண்மையல்ல. தாராளமான பழங்களுடன் ஒரு பெரிய உணவை முடிப்பவர்கள் உள்ளனர். அப்படிப்பட்டவர்கள் வழக்கமாக உண்ணும் ரொட்டியின் ஒரு பகுதியை மட்டும் (ஆனால் கோதுமையின் மூல வடிவத்தில், நிச்சயமாக) சாப்பிட்டால், அவர்கள் முழுமையாக திருப்தி அடைவார்கள். இந்த வழியில், அவர்கள் சமைத்த உணவுகள், தேநீர், பேஸ்ட்ரிகள் மற்றும் அனைத்து வகையான சிதைந்த உணவுப்பொருட்களை தயாரிப்பதற்கான செலவு மற்றும் சிரமம் ஆகிய இரண்டும் சேமிக்கப்படும்.

Machine Translated by Google

கோதுமை, அக்ரூட் பருப்புகள், வேர்க் காய்கறிகள் போன்ற சில உணவுப் பொருட்கள், ஆண்டின் எல்லாப் பருவங்களிலும் அவற்றின் விலையில் சிறிய ஏற்ற இறக்கங்களுடன் மட்டுமே காணப்படுகின்றன. மேலும், புதிய பழங்கள் பருவத்தில் இருக்கும்போது அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்; எனவே, மல்பெரிகள் ஏராளமாக இருக்கும் போது, நாம் பெரும்பாலும் மல்பெரி மற்றும் திராட்சை மற்றும் பிற பழங்களை உண்ணலாம்.

குளிர்காலத்தில் பல வகையான இயற்கையாக உலர்ந்த பழங்களை குளிர்ந்த நீரில் ஊறவைத்து, பச்சை கலவையாக மாற்றி, மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவிக்கலாம். இந்த கலவையில் நாம் சில கொட்டைகள், பிஸ்தா, முளைத்த கோதுமை, ஏலக்காய் அல்லது வெண்ணிலா தூள் போன்றவற்றைச் சேர்க்கலாம். மூலப்பொருள் மிகவும் சிக்கனமானது மற்றும் அதே நேரத்தில் குளிர்காலத்தில் மிகவும் இனிமையான உணவாகும்.

வால்நட், பாதாம், பிஸ்தா மற்றும் ஹேசல் நட்ஸ் போன்றவற்றை அவற்றின் இயற்கையான நிலையில், மற்ற உலர்ந்த பழங்களுடன் கலந்து சாப்பிடுவதைத் தவிர, அவற்றை அரைத்து வேறு பல வடிவங்களில் பயன்படுத்தலாம் அல்லது பச்சை காய்கறி ஹாட்ச்பாட்ச் அல்லது பல்வேறு கலவைகளுடன் கலக்கலாம். பச்சையாக உண்பவரின் மிகவும் மகிழ்ச்சிகரமான தின்பண்டம் "அல்வா" அல்லது அக்ரூட் பருப்புகள், பாதாம் அல்லது பிஸ்தாவின் இனிப்பு இறைச்சி ஆகும். இவை நசுக்கப்பட்டு, ஏலக்காய், வெண்ணிலா அல்லது குங்குமப்பூவுடன் சுவைக்க மசாலா மற்றும் சிறிய சதுரங்களாக வெட்டப்படுகின்றன. இந்த ஹல்வா பல்வேறு பச்சை காய்கறிகளுடன் மிகவும் சுவையுடன் உண்ணப்படுகிறது. இதை ஒரு கீரை இலையில் போட்டு ஒரு வகையான சாண்ட்விச் சாப்பிடலாம். புதிய எலுமிச்சை சாறு கலந்த தண்ணீர் குழந்தைகளுக்கு கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த பானமாகும்.

முடிவில், வாசகருக்கு மீண்டும் நினைவூட்டுவது அவசியம் எப்போதும் மனதில் கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான சூழ்நிலை. பச்சையாக உண்ணும் உணவுக்கு அடிமையானவர்கள் பல்வேறு வகையான அசௌகரியங்களை அனுபவிக்கலாம், இது மூல உணவுகள் தங்களுக்கு தீங்கு விளைவிப்பதாகவும், அவை அவர்களை பலவீனப்படுத்துகின்றன அல்லது நோய்வாய்ப்படுத்துகின்றன என்ற எண்ணத்தை ஏற்படுத்தலாம். டயட்டெட்டிக்ஸில் தற்போதுள்ள அனைத்து தவறான மற்றும் பேரழிவு கருத்துக்கள் அவற்றின் தோற்றம் இத்தகைய வெளிப்படையான மற்றும் முரண்பாடான பதிவுகள் என்பதை நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எனவே, வெளிப்புற அறிகுறிகள், வேலையை பாதியில் விட்டுவிடுவதற்கு ஒரு சாக்குப்போக்காக ஒருபோதும் செயல்படக்கூடாது. இறுதி முடிவுகளுக்காக காத்திருக்க வேண்டியது அவசியம், இது வர சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்கள் ஆகலாம். ஆனால் சமைத்த உணவுகள் சில சமயங்களில் மூல ஊட்டச்சத்துக்களுடன் கலக்கப்பட்டால், அந்த முடிவுகள் மிகவும் தாமதமாகலாம் மற்றும் பலனளிக்காமல் இருக்கலாம் அல்லது தோ

Machine Translated by Google

அவர்களின் அசௌகரியங்கள் குணப்படுத்தும் எதிர்வினைகளைத் தவிர வேறில்லை, மேலும் அவர்களுக்குக் காட்டப்படும் எதிர்ப்பின் மூலம் அவர்கள் அறியப்பட்ட மற்றும் அறியப்படாத அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் தங்களை விடுவித்துக் கொள்ள முடியும்.

அந்த அசௌகரியங்களில் மிகவும் நீடித்தது, நிச்சயமாக, ஏங்குதல் சமைத்த உணவு. எவ்வாறாயினும், இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் உணரப்படும் "பசியின்" தூண்டுதல்கள் சாதாரண அல்லது ஆரோக்கியமான உயிரணுக்களால் அல்ல, ஆனால் சிதைந்த, பயனற்ற மற்றும் செயலற்ற செல்கள் மற்றும் உடலில் குவிந்துள்ள விஷங்களால் தூண்டப்படுகின்றன என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உயிரினத்தை வீணடிக்கும் நோயால். எனவே, அந்த "பசி" உணர்வைத் துல்லியமாகத் தாங்கி, எதிர்ப்பதன் மூலம், அந்த விஷங்களை அகற்றி, பயனற்ற உயிரணுக்களின் இருப்பை அகற்றி, செயலில் உள்ள உயிரணுக்களைத் தேவையான நிரப்பியை உருவாக்கி, அனைத்து ஆசீர்வாதங்களையும் ஒருமுறை பாதுகாக்க முடியும். ஆரோக்கியம். அந்த "பசியை" ஒவ்வொரு மணி நேரமும் தாங்குவது நோய்க்கு எதிரான நமது போராட்டத்தில் ஒரு வெற்றியாகும்.

தெஹ்ரான், 1963

***

பாகம் இரண்டு

மனித உயிரினத்தின் கட்டுமானம்

இந்த புத்தகத்தில் நான் விவாதிக்கும் பாடங்கள் சிறப்பு சிக்கல்கள் அல்ல. அவை ஒட்டுமொத்த மனித குலத்தையும் தொடும் கேள்விகள். அவை உடலைக் கொண்டு வாழும் அனைவரையும் பாதிக்கின்றன; அவை வாய் உள்ளவர்கள் மற்றும் உண்பவர்கள் அனைவருக்கும் கவலை அளிக்கின்றன. அதனால்தான், எனது பெரும்பாலான வாசகர்களின் புரிதலுக்கு அப்பாற்பட்ட விஞ்ஞான விவரங்கள் மற்றும் ஜீரணிக்க முடியாத சொற்களால் எனது எழுத்துக்களை அடைக்காமல், பொதுவான தரவுகள் மற்றும் வாதங்களின் அடிப்படையில் எனது முடிவுகளை முடிந்தவரை எளிமையான மொழியில் எழுத நான் எப்போதும் முயற்சி செய்கிறேன். எனது வாதங்களில், ஆய்வகத்தில் அபூரணமான வழிகளில் பெறப்பட்ட வெளிப்படையான மற்றும் முரண்பாடான தரவுகளை நான் நம்பவில்லை அல்லது இன்னும் மோசமாக, அத்தகைய தரவுகளின் அடிப்படையில் ஏதேனும் தவறான அனுமானங்களை நான் நம்பவில்லை. நான் முன்வைக்கும் சான்றுகள் இயற்கையின் மறுக்க முடியாத விதிகள் மற்றும் அடிப்படை மூலம் பெறப்பட்ட பொதுவான முடிவுகள்.

Machine Translated by Google

அனுபவம், மற்றும் உலகின் ஒவ்வொரு மூலையிலும் உள்ள ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னைத் தானே சோதித்து சரிபார்த்துக் கொள்ள முடியும்.

உண்மையில், பச்சையாக உண்ணுதல் பற்றிய கருத்து மிகவும் எளிமையானது, அதை இரண்டு எளிய வாக்கியங்களில் சுருக்கமாகக் கூறலாம்: மனிதனின் உடலை உருவாக்கியவர் அதனுடன் தொடர்புடைய மூலப்பொருட்களையும் உருவாக்கியுள்ளார்; நாம் அந்த மூலப்பொருட்களை முழுமையாக உடலுக்கு வழங்கினால், அவற்றை சேதப்படுத்தாமல், மனித உயிரினம் எந்த நோய்களுக்கும் ஆளாகாமல் தனது முழு வாழ்க்கையையும் நிறைவு செய்யும்.

அந்த இரண்டு வாக்கியங்களின் உண்மையான பொருளைப் புரிந்துகொண்டு அதற்குத் தேவையான சிந்தனையையும் பிரதிபலிப்பையும் கொடுக்கும் அளவுக்குத் தெளிவான பார்வை உள்ள எந்தவொரு நபரும் இன்றைய மனிதனின் ஊட்டச்சத்து முறை எவ்வளவு மோசமான நிலையில் உள்ளது என்பதை எளிதாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும். கடந்த பல நூற்றாண்டுகளாக மனித நோய்களை எதிர்த்துப் போராடும் துறையில், மனிதர்கள் தவறான மற்றும் ஆபத்தான வழிமுறைகளை நாடியுள்ளனர், மேலும், இந்த வழிமுறைகள் அனைத்தும் நோய்களின் அடிப்படை காரணங்களுடன் மிகவும் சிறிய தொடர்பைக் கொண்டுள்ளன என்பதையும் அவர் சமமாகப் பார்க்க முடியும். .

பல ஆண்டுகள் கவனமாகப் படித்து அடிப்படை தனிப்பட்ட அனுபவத்திற்குப் பிறகு, இன்று நான் இயற்கையான ஊட்டச்சத்து முறையானது அனைத்து வகையான நோய்களிலிருந்தும் மனிதகுலத்தை விடுவிப்பது மட்டுமல்லாமல், ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் அமைதி, மகிழ்ச்சி மற்றும் ஆறுதல் நிறைந்த அற்புதமான நீண்ட ஆயுளை வழங்குகிறது என்பதில் சந்தேகமில்லை.

இன்றைய மனிதனின் வாழ்க்கை ஒரு பயங்கரமான கனவு, எண்ணற்ற பாவங்கள், போதைகள் மற்றும் தீமைகளால் வேட்டையாடப்படுகிறது. உண்மையில், மனிதனின் அனைத்து தீமைகளையும் முழுமையாக விவரிக்கவும், அவனது தவறான உணவுப் பழக்கங்களை விரிவாகக் குறிப்பிடவும், அவனது நடத்தையின் மோசமான ஊழலைச் சுட்டிக்காட்டவும், இறுதியாக ஒன்றைக் குறிப்பிடவும் ஆயிரக்கணக்கான தொகுதிகளை நிரப்ப வேண்டியது அவசியம். அந்த தீமைகளை எதிர்த்துப் போராடுவதற்கான பல்வேறு தவறான வழிமுறைகளில் ஒன்று. ஆனால், நோய்கள் எப்படி பிறக்கின்றன என்பதையும், அந்த நோய்களை ஒருமுறை ஒழிக்கும் தீவிர முறை என்ன என்பதையும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தெளிவாக அறிந்துகொள்வதே நம் முன் உள்ள முதன்மையான பிரச்சனை.

முதலில், நமது உயிரினம் எப்படி இருக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம் கட்டப்பட்டது மற்றும் ஊட்டச்சத்து என்ன.

Machine Translated by Google

நமக்குத் தெரிந்தபடி, நமது கிரகத்தில் உள்ள வாழ்க்கை அதன் முதல் தோற்றத்தை ஒற்றை செல் உயிரினங்களின் வடிவத்தில் தோன்றியது. பின்னர், அந்த தனிப்பட்ட ஒருசெல்லுலார் உடல்கள் ஒன்றிணைந்து பல்வேறு குழுக்களை உருவாக்கி பல செல்லுலார் உயிரினங்களை உருவாக்கின. ஒரு சில உயிரணுக்களின் ஆரம்ப ஒத்துழைப்பு காலப்போக்கில் பல மில்லியார்ட் உயிரணுக்களைக் கொண்ட ஒரு உயிரினத்தைப் பெற்றெடுக்கும் அளவிற்கு உருவாகிறது.

ஒவ்வொரு தனி உயிரணுவும் ஒரு சிக்கலான உயிரினம், ஆனால் அது போன்றது உயிரினங்கள் வெவ்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளைக் கொண்டுள்ளன. மிகவும் பழமையான யூனிசெல்லுலர் உயிரினங்கள் மிக அடிப்படையான கட்டமைப்பின் அமீபாவாகும், அவை வெளிப்படையான நோக்கத்திற்காக தண்ணீரில் நகர்ந்தன. உணவைத் தேடுவது, உண்பது, ஜீரணிப்பது மற்றும் தங்களை இரண்டாகப் பிரித்துக் கொள்ளும் எளிய செயல்முறையால் பெருக்குவது மட்டுமே அவர்களின் செயல்பாடுகள்.
அவற்றின் அடிப்படை செரிமான உறுப்புகள் இருந்தன, அவை காலப்போக்கில் படிப்படியாக வளர்ந்தன. வளர்ச்சியின் பிற்பகுதியில், அந்த செல்கள் பல செல்லுலார் உயிரினங்களை உருவாக்குவதற்கு தங்களை ஒன்றாக இணைத்துக் கொண்டது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், பிரிக்கப்பட்ட தனிமனிதவாதத்தின் இலக்கற்ற வாழ்க்கையை விட்டுவிட்டு, அவர்கள் ஒத்துழைப்பின் வாழ்க்கைக்கு செல்கிறார்கள், அங்கு ஒவ்வொரு கலமும் கூட்டு நடவடிக்கைகளின் ஒட்டுமொத்த வடிவத்தில் செய்ய ஒரு குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டைக் கொண்டுள்ள

ஆதி மனிதனின் தனிமனித வாழ்க்கையை அவனுக்கு முன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள் தனித்தனி மக்கள் குழுக்கள் ஒன்றாக வேலை செய்யும் இன்றைய பெரிய நாடுகளின் கூட்டுறவு வாழ்க்கையுடன் கூட சரியாக பேச முடியும். ஆனால் இன்றைய நமது முன்னேறிய சமுதாயத்தில் கூட பழங்கால கால சோம்பேறித்தனமான முன்னோர்களை நினைவூட்டும் பயனற்ற, முட்டாள், ஒட்டுண்ணி மற்றும் குற்றப் பாத்திரங்களைக் காணலாம். ஆயினும்கூட, அத்தகைய உயிரினங்கள் அசாதாரண திறமை மற்றும் மேதைகளுடன் அருகருகே வாழ்கின்றன.

மனித உடலிலும் இதுவே உண்மையாகும், அங்கு பயனற்ற, ஒட்டுண்ணி உயிரணுக்கள் வளர்ச்சியின் மிகவும் மேம்பட்ட நிலையில் மிகவும் பயனுள்ள உயிரணுக்களுடன் இணைந்து அவற்றின் மந்தமான இருப்பைத் தொடர்கின்றன. மனித உடல் அதன் பல்வேறு அமைப்புகளையும் நிறுவனங்களையும் கொண்டுள்ளது, அவை சுரப்பிகள், உறுப்புகள், அமைப்புகள் மற்றும் பல. அந்த உறுப்புகள் மற்றும் அமைப்புகள் சிறப்பு உயிரணுக்களின் குறிப்பிட்ட குழுக்களின் ஒரே நேரத்தில் முயற்சிகளால் தங்கள் செயல்பாடுகளைச் செய்கின்றன. இந்த சிறப்பு செல்கள் சிறப்பு கருவிகள் மற்றும் உதவியுடன் அவற்றின் குறிப்பிட்ட செயல்பாடுகளை செய்யாது என்பதைக் குறிப்பிடுவது சுவாரஸ்யமானது

Machine Translated by Google

வெளியே கட்டப்பட்ட உபகரணங்கள்; மாறாக அவை ஒவ்வொன்றும் அதன் முழு கட்டமைப்பின் மூலம் மிகவும் சிக்கலான தொழிற்சாலையாக மாற்றப்படுகின்றன.

இவ்வாறு, சிறுநீரகங்களை உருவாக்கும் செல்கள் சிறப்பு வடிகால் மற்றும் வடிகட்டுதல் கருவிகளைக் கொண்டுள்ளன, இதன் மூலம் அவை இரத்தத்திலிருந்து பிரித்து, சிறுநீருடன் உயிரினத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும் அசுத்தங்கள் மற்றும் விஷங்களை வெளியேற்றுகின்றன; சுரப்பிகளின் செல்கள் தேவையான மூலப்பொருட்களை இன்டர்செல்லுலர் திரவத்திலிருந்து எடுத்துக்கொள்கின்றன (அவற்றில் மூலப்பொருள் சமைத்த உணவில் ஒரு தடயமும் இல்லை) மற்றும் அவற்றை ஹார்மோன்களாக மாற்றி உடலுக்கு வழங்குகின்றன; தசைகளின் செல்கள் சிறப்பு சுருங்கும் சக்தியைக் கொண்டுள்ளன, அவை உடல் இயக்கங்களைச் செய்ய மற்றும் அதிக இயந்திர வேலைகளைச் செய்ய உதவுகின்றன; இறுதியாக, நரம்பு செல்கள் இழைகளின் கெஜம் மூலம் இயக்கப்படுகின்றன, இதன் மூலம் மூளையின் கட்டளைகள் முழு உடலுக்கும் அனுப்பப்படுகின்றன. எனவே மனித உடலை உருவாக்கும் ஒவ்வொரு உயிரணுவும் ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டமைப்பின் சிக்கலான தொழிற்சாலை ஆகும், அவை அதன் செயல்பாடுகளில் அண்டை நாடுகளிலிருந்து வேறுபடுகின்றன, நகங்கள், முடி, எலும்புகள், தசைகள் மற்றும் சுரப்பிகளின் செல்கள் முதல் மூளை செல்கள் வரை.

சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, அது முழுமையாக இருந்தால் மிகவும் சுவாரஸ்யமாக இருந்திருக்கும் உயிரணுக்களின் அமைப்பு மற்றும் அவற்றில் நிகழும் அனைத்து செயல்பாடுகள் மற்றும் செயல்முறைகளின் தன்மை பற்றிய அறிவு. ஆனால், சில அதிசயங்களால், உயிரணுக்களின் மறைக்கப்பட்ட அனைத்து ரகசியங்களையும், அவற்றின் பல செயல்பாடுகளையும் ஊடுருவிச் சென்றாலும், அவற்றை விவரிக்க, ஆயிரக்கணக்கில் அல்ல, மில்லியன் கணக்கான தொகுதிகளை நிரப்ப வேண்டியது அவசியம், அதே நேரத்தில் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு டஜன் உயிர்கள் தேவைப்படும். எழுதப்பட்ட அனைத்தின் மேலோட்டமான பார்வையைப் பெறுங்கள்.

சில பெருமைமிக்க தற்பெருமையாளர்களின் பாசாங்குத்தனமான கூற்றுகளுக்கு மாறாக, மனிதன் இந்த அனைத்து விஷயங்களைப் பற்றியும் மிகக் குறைந்த தகவல் உள்ளது. தனது படிப்பின் ஒவ்வொரு முன்னேற்றத்திலும், தன்னால் பெற முடிந்த அறிவு, தன்னிடமிருந்து இன்னும் மறைத்து வைக்கப்பட்டுள்ள எண்ணற்ற பகுதி என்று அவர் மேலும் மேலும் உறுதியாக நம்பியிருக்க வேண்டும். ஆயினும்கூட, ஒரு சில தொழில்நுட்ப வெற்றிகளால் போதையில், இன்றைய மனிதன் விஞ்ஞான பரிபூரணத்தின் உச்சத்தில் தன்னை கற்பனை செய்துகொள்கிறான், மேலும் எந்த ஒரு தடையும் இல்லாமல், அந்த அதிசயமான மனித உயிரினத்தை அவன் விருப்பப்படி சிதைக்கிறான். உண்மையில், அவர் மிகவும் அப்பாவியாக தற்பெருமை கொண்டவர், மிகவும் கொடூரமானவர்

Machine Translated by Google

சூழ்ச்சிகள் மற்றும் அதைவிட பயங்கரமான விஷங்கள் மூலம் அந்த உயிரினத்தில் தோன்றிய கோளாறுகளை சரிசெய்வதற்காக அவர் தீவிர பைத்தியக்காரத்தனமான பரிசோதனைகளை மேற்கொள்கிறார். உண்மையில், இதுவரை பரிசோதனைகள், பரிசோதனைகள் மற்றும் இன்னும் பல சோதனைகள் மூலம் எதுவும் செய்யப்படவில்லை. மேலும், அவர் அந்த சோதனைகளை ஏழை பாதுகாப்பற்ற விலங்குகள் மீது மட்டுமல்ல, தனது சொந்த உடலிலும், தனது அன்பான குழந்தைகள் மீதும், அனைத்து மனிதகுலத்தின் மீதும் செய்கிறார். அவர் தனது இலக்கை அடைவதற்கான வேறு எந்த வழியையும் பார்க்கவில்லை.

ஆனால் நாம் எப்போதும் ஒரு மறுக்க முடியாத உண்மையைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்: ஒரு சாதாரண கடிகாரத்தின் செயல்பாட்டைப் பற்றி சரியான அறிவு இல்லாத ஒரு நபர், ஒரு எளிய தவறான கை அசைவினால் முழு பொறிமுறையையும் சீர்குலைத்து விடுமோ என்ற பயத்தில், அதை சரிசெய்ய ஒருபோதும் ஈடுபடக்கூடாது. இன்றைய விஞ்ஞானிகளால் மனித உயிரினத்தின் மீது மேற்கொள்ளப்பட்ட சோதனைகள், ஒரு தொழிற்சாலையில் சில நாட்கள் வேலை செய்து, அதன் இயந்திரங்களைத் தகர்த்தெறிந்து அதை மீண்டும் இணைக்க முயற்சிக்கும் தொழிலாளியின் முட்டாள்தனமான செயலுடன் ஒப்பிடலாம்.

கடுமையான நோயின் விஷயத்தில், குணப்படுத்துபவர் எப்போதும் இயற்கையாகவே இருக்கிறார், ஆனால் சிகிச்சையானது மருந்துகளின் செயல்திறனுடன் தொடர்புடையது, அதே சமயம் பல நிகழ்வுகளில் மருந்துகளின் நிர்வாகத்தின் நேரடி விளைவாக நோய் ஒரு அபாயகரமான போக்கை எடுக்கும் போது, மரணம் எப்போதும் நோயின் இயல்பான போக்கிற்குக் காரணம். நாள்பட்ட நோய்களில், மருந்துகள், ஒரு விதியாக, நிலைமையை மோசமாக்குகின்றன மற்றும் உயிரினத்தை பாதிக்கின்றன என்பதை வலியுறுத்த வேண்டும்.

அப்படியானால், ஒரு மனிதனின் உறுப்புகள் ஒழுங்கற்ற முறையில் வேலை செய்யத் தொடங்கும் போது அவன் என்ன செய்ய வேண்டும்? ஒரு பொறியாளர் தனது தொழிற்சாலையின் அனைத்து கூறுகளின் விவரங்களையும் கடைசி திருக்குறள் வரை அறிந்திருப்பது போல மனிதனின் உயிரினத்தின் அனைத்து விவரங்களையும் அறிந்தவர் உலகில் யாராவது இருக்கிறார்களா? நிச்சயமாக இல்லை. நான் மேலே கூறியது போல், எந்தவொரு பொறிமுறையையும் பழுதுபார்ப்பது, கொடுக்கப்பட்ட இயந்திரத்தின் அனைத்து பகுதிகளையும் பிரித்து மீண்டும் ஒன்றாக இணைக்கும் திறமையும் திறனும் கொண்ட ஒரு நிபுணரிடம் மட்டுமே ஒப்படைக்கப்படலாம். ஆனால் மனிதன் தனது சொந்த உடலைப் பொறுத்தவரையில் இந்த இலக்கை அடைவதில் இருந்து எவ்வளவு தூரம் விலகி இருக்கிறான்!

அப்படியானால் மனிதன் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவர் தனது கைகளை மடக்கி, தனது விதியின் நிலையற்ற கேப்ரிஸுக்கு தன்னை ராஜினாமா செய்ய வேண்டுமா, அல்லது அவர் செய்ய வேண்டும்

புதிய விஷங்களின் தொடர்ச்சியான கண்டுபிடிப்புகளாலும், அவற்றைக் கொண்டு நடத்தப்படும் பைத்தியக்காரத்தனமான சோதனைகளாலும் பேரழிவை ஏற்படுத்தவா? ஒன்று அல்லது மற்றொன்று இல்லை. அதிர்ஷ்டவசமாக, மனிதன் எல்லா நோய்களிலிருந்தும் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ள ஒரு உடனடி மற்றும் மிக எளிதான வழி உள்ளது.

ஒரு பொறியாளர் ஒரு தொழிற்சாலையை உருவாக்கும்போது, கணிதத்தின் மூலம் கணக்கீடுகள் அந்த தொழிற்சாலைக்கு தேவையான அனைத்து மூலப்பொருட்களின் தரம் மற்றும் அளவு மற்றும் அதன் இயந்திரங்களின் செயல்பாடு மற்றும் பராமரிப்புக்கு எடுக்கப்பட வேண்டிய கவனிப்பு ஆகியவற்றை அவர் தீர்மானிக்கிறார். கொடுக்கப்பட்ட தொழிற்சாலையின் செயல்பாட்டு வாழ்க்கைக்கு அவர் உத்தரவாதம் அளிக்கிறார், அவருடைய அறிவுறுத்தல்கள் கவனமாக செயல்படுத்தப்படுகின்றன.

ஊட்டச்சத்து என்றால் என்ன?

ஒவ்வொரு பொறியியலாளரும் குறிப்பிடுவதற்கு விரிவான கணக்கீடுகளைச் செய்வது போல அவர் வடிவமைத்த தொழிற்சாலைக்கு தேவையான மூலப்பொருட்கள், எனவே மிகவும் துல்லியமான கணக்கீடுகள் மூலம் அற்புதமான இயற்கை மனிதர்கள் உட்பட அனைத்து விலங்குகளுக்கும் தேவையான மூலப்பொருட்களை உருவாக்கியுள்ளது.

நாம் ஒரு சாதாரண தொழிற்சாலையை உருவாக்க விரும்பினால், முதலில் பொருத்தமான கட்டிடத்தை அமைத்து, அதில் தேவையான அனைத்து இயந்திரங்களையும், டைனமோவையும் வைத்து, இறுதியாக, தொழிற்சாலை உற்பத்தியைத் தொடங்குவதற்கு, அதற்குத் தேவையான எரிபொருளை வழங்குகிறோம். மற்றும் மூலப்பொருட்கள். இப்போது மனித உயிரினம் மிகவும் சிக்கலான கட்டமைப்பைக் கொண்டிருப்பதால், அதன் மூலப்பொருட்கள் அதற்கேற்ப சிக்கலான தன்மையைக் கொண்டுள்ளன, இதில் ஏராளமான பொருட்கள் உள்ளன.

அந்தத் திசையில் இயற்கை அளப்பரிய பணிகளைச் செய்துள்ளது. முதல் இடத்தில், உயிரணுக்களின் எளிமையான கட்டமைப்பிற்கு அது எளிமையான கட்டுமானப் பொருட்களைத் தயாரித்துள்ளது, இது கலங்களின் வகைக்கு ஏற்ப மாறுபடும். இவ்வாறு, முடியின் செல்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட வகையான கட்டுமானப் பொருட்களைக் கோருகின்றன, மற்றொரு வகையான நகங்கள். தசைகள், சுரப்பிகள், நரம்புகள் போன்றவற்றின் உயிரணுக்களிலும் இதுவே உண்மை. ஆனால் அத்தகைய எளிமையான கட்டமைப்பின் செல்கள் இதுவரை எந்தப் பயனும் இல்லை; அவை ஒவ்வொன்றும் அதன் குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டுடன் தொடர்புடைய சரியான உபகரணங்களுடன் இப்போது வழங்கப்பட வேண்டும், அதற்காக இன்னும் கட்டுமானப் பொருட்கள் தேவைப்படுகின்றன. இறுதியாக,

Machine Translated by Google

அந்த செல்களுக்கு ஆற்றலை வழங்குவது மற்றும் சுரப்பிகளின் உற்பத்தி செயல்பாடுகளுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களை வழங்குவது அவசியம்.

இயற்கை அதன் தவறாத பாதுகாப்பால், அவை அனைத்தையும் ஒன்றாக இணைத்துள்ளது பொருட்கள், பல்லாயிரக்கணக்கான எண்ணிக்கையை அடைகிறது. இந்த பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் அதன் துல்லியமான அளவைக் கொண்டுள்ளன. எனவே, ஒரு வகையான பொருளுக்கு ஆயிரம் கிராம் தேவைப்படலாம், மற்றொரு வகைக்கு ஒரு கிராம் மட்டுமே, மூன்றில் ஒரு கிராம் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்காக இருக்கலாம். இது அனைத்து தொழிற்சாலைகளிலும் செயல்படும் விதி. அந்த பொருட்கள் எப்போதும் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்ட அளவுகளில் செல்கள் வசம் இருக்க வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக, மொத்த சேகரிப்பில் அவை எதுவும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்த சிறப்பு கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

கற்றவர் மற்றும் எளியவர், பணக்காரர் மற்றும் ஏழை என ஒவ்வொரு நபரும் தனது சொந்த உடலை மட்டுமே சொந்தமாக வைத்திருப்பவர் மற்றும் உள் விண்மீன் திரள்களின் அந்த அதிசய உலகத்திற்கு பொறுப்பான ஒரே இயக்குநராகும்.

இந்த பூமியில் உள்ள அனைத்து உயிரினங்களும், இருந்து என்பது குறிப்பிடத்தக்கது யானைக்கு எறும்பு அல்லது குருவி, அந்த மொத்த சேகரிப்பை அங்கீகரித்து அவற்றின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு முழுமையாகப் பயன்படுத்தவும்.

முரண்பாடாக போதும், நாகரீகம் தோன்றியதிலிருந்து மனிதன் மட்டும், முழு உலகிலும் ஒரு தனி விதிவிலக்காக, தனது புலன்களை விட்டு வெளியேறி, தனது சொந்த நல்வாழ்வுக்கு இன்றியமையாத பொருட்களின் நேர்மையை முற்றிலும் இழந்துவிட்டான். அதனால்தான் அவர் தனது ஆய்வகங்கள் மற்றும் ஆய்வுப் பட்டறைகளில் இரவு பகலாக உழைத்து, அனைத்து வகையான சோதனைகள் மற்றும் சோதனைகளை மேற்கொண்டு, ஒரே மாதிரியான பொருட்களை ஒவ்வொன்றாகக் கண்டுபிடித்து, அவற்றை தனது தொழிற்சாலைகளில் விரைவாக தயாரித்து, அவற்றிற்கு விசித்திரமான பெயர்களை உருவாக்கி, பெட்டிகளிலும் பாட்டில்களிலும் நிரப்புகிறார். , மேலும் அவற்றை உலகம் முழுவதும் சிதறடிக்கிறது, இதனால் மக்கள் அவற்றை விழுங்கலாம் மற்றும் பசியுடன் இருக்கக்கூடாது. இதையெல்லாம் அவர்கள் அறிவியல் என்று அழைக்கிறார்கள்.

அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்பதை உணராமல், விஞ்ஞானிகள் நுழைந்துள்ளனர் இயற்கையை மீறி அரங்கம். அடிமைத்தனத்தால் கண்மூடித்தனமாக, மில்லியன் கணக்கான மற்றும் மில்லியன் கணக்கான ஆண்டுகள் மற்றும் மிகத் துல்லியமான கணக்கீடுகளின் மூலம், நமது தாய் பூமி, தனது பிராவிடன்ஸில், ஒருங்கிணைத்து, தாவரங்களில் குவிந்து, முழுவதையும் நிரப்பியிருப்பதை அந்த மனிதர்களால் பார்க்க முடியவில்லை.

Machine Translated by Google

அவை ஒவ்வொன்றாக அடையாளம் காணத் தொடங்கிய மிகவும் சத்தான கூறுகளைக் கொண்ட உலகம்.

உலகில் உள்ள அனைத்து உயிரினங்களும் வம்சாவளியில் இருந்து வந்தவை அதே முன்னோர்கள், ஆனால் காலப்போக்கில் அவர்கள் வெவ்வேறு பரிணாம திசைகளை எடுத்துள்ளனர். மனிதனுக்கும் மற்ற விலங்குகளுக்கும் இடையிலான உடற்கூறியல் மற்றும் உடலியல் வேறுபாடு அடிப்படையில் மிகவும் சிறியது.

மனிதனைப் போலவே, அந்த விலங்குகளுக்கும் இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், சிறுநீரகம், இரத்தம், எலும்புகள், மூளை போன்றவை உள்ளன. மனிதனின் உறுப்புகளைப் போலவே அவற்றின் உறுப்புகளும் அதே ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளைக் கோருகின்றன. ஆராய்ச்சி உயிரியலாளர் செய்த மிகப் பெரிய தவறு, இது போன்ற பொதுவான உண்மைகள் மற்றும் தரவுகளை நம்புவதற்குப் பதிலாக, அவர் மூளையை அடைத்து, மனதைக் குழப்பிக் கொண்ட, முற்றிலும் இரண்டாம் நிலை, அற்பமான மற்றும் முரண்பாடான பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்வதில் அதிக நேரத்தையும் முயற்சியையும் வீணடித்தது. அவரது வசம் உள்ளது மற்றும் அடிப்படையில் அடிப்படை சோதனைகள் மூலம் பெறப்பட்ட முடிவுகளில் அவரது அறிவை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

ஒரு விலங்கு காட்டில் உள்ள மரத்திலிருந்து "அற்பமான" இலையைப் பறிக்கும் போது, அந்த "எளிமையான" இலையை உட்கொள்வதன் மூலம் அது தனது உயிரினத்தின் அனைத்து தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கிறது என்பதை நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அந்த ஒற்றை இலையில், அந்த விலங்கின் உடலில் புதிய செல்களை உருவாக்கத் தேவையான அனைத்து பொருட்களையும் இயற்கை செறிவூட்டியுள்ளது; அந்த செல்களை வேறுபடுத்தி, ஊட்டமளித்து, ஆற்றலை அளித்து, இறுதியாக சுரப்பிகளுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களை வழங்குதல்.

சுருக்கமாக, அந்த இலை முழு சமச்சீர் மூலப்பொருட்களைக் கொண்டுள்ளது விலங்கு உயிரினம்; அந்த இலைதான் விலங்குகளுக்கு சரியான ஊட்டச்சத்து.

மூல காய்கறிகளின் அனைத்து வகைகளும் முக்கியமாகக் கொண்டிருக்கும் அதே தொகுதிகள்

மேற்குறிப்பிட்ட விலங்கு, அந்த இலையைத் தவிர வேறு எதையும் உண்ண முடியாமல், அந்த ஒரு வகையான உணவையே மாதக்கணக்கில் அல்லது வருடக்கணக்கில் தொடர்ந்து உட்கொண்டால், அதன் உயிரினம் வைட்டமின்கள் அல்லது பிற ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளின் குறைபாட்டை உணராது. இருந்தால் எந்த வித்தியாசமும் இல்லை

Machine Translated by Google

ஒரு மரத்தின் இலைக்கு பதிலாக, அதன் வசம் வேறு சில தாவரங்கள் உள்ளன. முக்கியமானது என்னவென்றால், அது உட்கொள்ளும் உணவு இயற்கையானது மற்றும் அப்படியே உள்ளது.

குதிரை அல்லது கழுதைக்கு ஒரு அளவு தீவனத்தை வைக்கும் போது, விலங்குகளுக்கு புரதங்கள் அல்லது வைட்டமின்கள் போதுமானதாக இல்லை என்று நினைத்து அவர்கள் கவலைப்படுவதில்லை, இருப்பினும் மனிதர்களைப் போலவே விலங்குகளுக்கும் அவை தேவை என்பதை நாம் நன்கு அறிவோம். அனைத்து வகையான வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்து கூறுகள்.

ஆயிரக்கணக்கான வெவ்வேறு வகையான விலங்குகளின் வசம் உள்ள உணவுப் பொருட்களின் தேர்வு மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது என்பதை அனைவரும் தெளிவாகக் காணலாம். அவர்கள் தங்களுடைய அருகில் இருக்கும் சில வகையான பொதுவான உணவுப் பொருட்களைக் கொண்டு வாழக் கடமைப்பட்டுள்ளனர்.

ஆயினும்கூட, அவற்றில் ஒரு அவிட்டமினோசிஸ் அல்லது வேறு எந்த ஊட்டச்சத்து குறைபாட்டையும் எங்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை.

அந்த விலங்குகள் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களை உள்ளே எடுத்துக் கொண்டால் உயிரியலாளர்களின் ஆய்வகங்கள், அவை ஒவ்வொன்றிலும் அவர்கள் பல்வேறு குணங்கள் மற்றும் அளவுகளின் பல பொருட்களைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட தாவரத்தில் இவ்வளவு புரதம், இவ்வளவு கொழுப்பு மற்றும் ஒரு வைட்டமின் அல்லது மற்றொன்று உள்ளது என்று அவர்கள் உங்களுக்குச் சொல்வார்கள். இவ்வாறு, ஒவ்வொரு ஆலையிலும் அவர்கள் கண்டுபிடித்த 10-15 கூறுகளைக் கணக்கிடுவார்கள் மற்றும் அவற்றின் அளவை ஒவ்வொன்றாக கவனமாக தீர்மானிப்பார்கள். பணக்கார பழங்களில் கூட, அவர்கள் கண்டுபிடிப்பதில் வெற்றி பெற்ற கூறுகளின் எண்ணிக்கை கண்டிப்பாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது. உண்மையில், அந்த உணவுப்பொருட்கள் ஒவ்வொன்றும் அவர்களால் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட டஜன் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட கூறுகளை மட்டுமே கொண்டுள்ளது என்பதை இது நிரூபிக்கவில்லை; மாறாக, அவர்களின் தொழில்நுட்பத் திறன் மற்றும் வளங்கள் முழுமையாக ஆய்வு செய்வதற்கும், கொடுக்கப்பட்ட காய்கறி உடலைப் பெற்றெடுக்க இயற்கையின் ஆய்வகத்தில் ஒன்றிணைந்த அனைத்து கூறுகளையும் தரம் மற்றும் அளவு ரீதியாக தீர்மானிக்க போதுமானதாக இல் குறிப்பிட்ட உணவுப் பொருட்களில் அந்த சில வகையான உட்கூறுகளை மட்டுமே அவர்களால் கண்டறிய முடிந்தது; மீதமுள்ளவை அவர்களிடமிருந்து மறைக்கப்பட்டன.

Machine Translated by Google

இதற்கு முக்கிய காரணம் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட பொருட்கள் உயிரியலாளர்களால் அந்த காய்கறிகளின் முதன்மையான கூறுகள் அல்ல, ஆனால் அவை வெவ்வேறு காய்கறிகளில் வெவ்வேறு வடிவங்களில் தோன்றும் கலவைகள். விலங்குகளின் உடலில் நுழையும் போது, அந்த சேர்மங்கள் உடைக்கப்பட்டு மீண்டும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன, இதன் போது உயிரினத்தின் தேவைகளுக்கு ஏற்ப புதிய கலவைகள் உருவாகின்றன.

விலங்குகளால் உட்கொள்ளப்படும் அனைத்து காய்கறிகளும் அதே அடிப்படைக் கூறுகளைக் கொண்டது

அடிப்படையில், அனைத்து காய்கறிகளும் மூன்று முக்கிய வகை பொருட்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றில் ஒன்று தண்ணீர், இது நம் அனைவருக்கும் நன்கு தெரிந்ததே. தண்ணீர் இல்லாமல் நம்மால் வாழ முடியாது என்பதை நாம் அறிவோம், மேலும் நமக்குத் தெரிந்த சுத்தமான மற்றும் பாதுகாப்பான நீர் ஆதாரம் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் காணப்படுகிறது என்பதை நாம் நன்றாக நினைவில் வைத்திருக்கலாம். அடுத்து, முரட்டுத்தனம் வருகிறது. இது காய்கறி உடல்களின் கட்டமைப்பை உருவாக்கும் பொருளாகும், அவை வடிவத்தையும் உறுதியையும் தருகின்றன. விலங்கு உறுப்புகளில் முரட்டுத்தனம் உடைந்து ஒருங்கிணைக்கப்படவில்லை; இது உடலில் இருந்து மலம் வடிவில் வெளியேற்றப்படுகிறது. இருப்பினும், இது விலங்கு உணவின் இன்றியமையாத அங்கமாகும். கரடுமுரடான தன்மை இல்லாவிட்டால், விலங்கு உண்ணும் உணவு முழுவதுமாக உடைந்து ஒருங்கிணைக்கப்பட்டால், குடல்கள் வெளியேற்றுவதற்கு எதுவும் இருக்காது, நாளடைவில் அவை சுருங்கி உலர்ந்து போகும். இருப்பினும், வினோதமாக, பலர் மிகவும் குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள், கரடுமுரடான "ஜீரணிக்க முடியாதது" என்று கருதி, அவர்கள் வேண்டுமென்றே அதை தங்கள் உணவுப் பொருட்களிலிருந்து அகற்றுகிறார்கள், இதன் விளைவாக கிட்டத்தட்ட அனைத்து மனித இனமும் மலச்சிக்கலால் பாதிக்கப்படுகின்றனர். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், மலச்சிக்கலுக்கு முக்கிய காரணம் உணவில் முரட்டுத்தன்மை இல்லாதது. ஆனால் விவாதத்தின் கீழ் உள்ள விஷயத்திற்குத் திரும்புவதற்கு, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் உள்ள மூன்று வகைப் பொருட்களில் கடைசியானது ஊட்டச்சத்து ஆகும், இது முழுமையாக ஜீரணிக்கப்படுகிறது மற்றும் உயிரினத்தால் ஒருங்கிணைக்கப்படுகிறது.

பல்வேறு காய்கறிகளுக்கு இடையிலான அத்தியாவசிய வேறுபாடுகள் அந்த மூன்று வகைப் பொருட்களின் ஒப்பீட்டு அளவுகளில் உள்ள மாறுபாடுகளால் எழுகின்றன. எனவே, பொதுவான புல் மற்றும் பழங்களுக்கு இடையே உள்ள முக்கிய வேறுபாடு என்னவென்றால், முந்தைய கரடுமுரடான தன்மை மேலோங்கி உள்ளது, அதேசமயம் பழமானது மிதமான அளவு முரட்டுத்தன்மையை மட்டுமே கொண்டுள்ளது, ஏராளமான செறிவூட்டப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் போதுமான அளவு தண்ணீர் உள்ளது. சிறப்பு அமைப்பு காரணமாக

Machine Translated by Google

அவற்றின் செரிமான உறுப்புகள் மற்றும் அவற்றின் சலசலப்பு திறன், நாற்கரங்கள் புல்லை நசுக்கி அரைத்து, அதில் அரிதாக சிதறடிக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்களை பிரித்தெடுக்கவும், மீதமுள்ளவற்றை தங்கள் உடலில் இருந்து வெளியேற்றவும் முடியும். இப்படித்தான் சில விலங்குகள் உலர்ந்த வைக்கோல் அல்லது வைக்கோலில் இருந்து ஊட்டத்தைப் பெறுகின்றன; ஒட்டகம் பாலைவன முட்செடிகளிலும் கழுதை மிகவும் கடினமான புற்களிலும் உயிர்வாழ முடியும்.

இதிலிருந்து, அனைத்து காய்கறிகளிலும் விலங்கு உயிரினங்களைத் தக்கவைக்க தேவையான ஊட்டச்சத்துக்கள் உள்ளன, சில காய்கறிகளில் மட்டுமே அவை சிதறிய வடிவத்தில் தோன்றும், மற்றவற்றில் அவை அதிக செறிவூட்டப்பட்டவை என்ற முக்கியமான முடிவை நாம் எடுக்கலாம். இயற்கை உணவுகளில் மிகவும் சத்தானவை அக்ரூட் பருப்புகள், பாதாம், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், உருளைக்கிழங்கு, கேரட், வாழைப்பழங்கள், திராட்சை மற்றும் பிற அனைத்து பழங்கள், அதன் பிறகு மற்ற வேர்கள், மூலிகைகள் மற்றும் கீரைகள்; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், மற்ற விலங்குகளின் வாயிலிருந்து மனிதன் பிடுங்கி, தனக்குத்தானே சொந்தமாக்கிக்கொண்ட உணவுப் பொருட்களையே. இருப்பினும், பச்சையாக சாப்பிடுவது பற்றிய கேள்வி விவாதத்திற்கு வரும்போதெல்லாம், அதே மனிதன் வெட்கமின்றி பதிலளித்தான்: "சமைத்த உணவு இல்லாமல் நான் எப்படி என்னை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்?" இதைவிட இழிவான கூற்றை உலகில் காணமுடியாது, ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக பிணத்தை உண்ணும் அடிமைத்தனம் மனிதகுலத்தை குருடாக்கியுள்ளது, உண்மையில் இது பெரும்பான்மையான மக்களின் வழக்கமான பதில். தேவையான அனுபவம் இல்லாதவர்கள், அந்த பொருட்கள் எவ்வளவு செழுமையாகவும், சத்தானதாகவும் இருக்கின்றன, நமது அன்றாட தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய தேவையான அளவு எவ்வளவு குறைவாக உள்ளது என்பதை உணர முடியாத நிலையில் உள்ளனர். என் சொந்த விஷயத்தில், சத்தியத்தை அடைய எனக்கு பல ஆண்டுகள் ஆனது. ஆனால் இதைப் பற்றி நான் பின்னர் பேசுவேன்.

ஒரு மரத்தின் பழங்களில் செறிவூட்டப்பட்ட நிலையில் காணப்படும் அந்த ஊட்டச்சத்து கூறுகள் அதன் இலைகள், பட்டை மற்றும் கிளைகளில் அரிதாகவே காணப்படுகின்றன. ஒட்டகச்சிவிங்கி போன்ற ஒரு மாபெரும் விலங்கு மர இலைகளை உண்பதன் மூலம் தன்னை வளர்த்துக் கொள்கிறது. ஒரு மரத்தின் ஒரு சிறிய மொட்டை வேறொரு மரத்தில் ஒட்டும்போது, அது கிளைகளை உதிர்த்து, இறுதியில் அதற்குரிய பழங்களைத் தருகிறது. கொடுக்கப்பட்ட பழத்தை உருவாக்குவதற்கு அவசியமான அனைத்து அடிப்படை கூறுகளையும் மொட்டு கொண்டுள்ளது என்பதற்கான தெளிவான அறிகுறியாகும்.

இப்போது, அந்த அடிப்படைக் கூறுகள் என்ன? அவை அணுக்கள், அவை வேதியியல் ரீதியாக பிரிக்க முடியாத சிறிய துகள்களாக கருதப்படலாம்

Machine Translated by Google

ஒரு வேதியியல் மாற்றத்தில் பங்கேற்கக்கூடிய ஒரு தனிமத்தின், மற்றும் மூலக்கூறுகள், அவை தனிமங்கள் அல்லது சேர்மத்தின் மிகச்சிறிய துகள்களாகும், அவை பொதுவாக ஒரு தனி இருப்புக்கு வழிவகுக்கும். அனைத்து உண்ணக்கூடிய தாவரங்களும் கிட்டத்தட்ட ஒரே கூறுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, வெவ்வேறு விகிதாச்சாரங்கள் மற்றும் அமைப்புகளால் பல்வேறு கலவைகள் உருவாகின்றன, வடிவம், நிறம் மற்றும் சுவை ஆகியவற்றில் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடுகின்றன. மேலும், கிராம்பு மற்றும் செம்மறி ஆடு சரியாக உள்ளது. செம்மறி ஆடுகளின் வயிற்றில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டவுடன், கிராம்பு அதன் மூலக்கூறு அமைப்பை மாற்றி ஆடாக மாறுகிறது.

பழத்திற்கும் மனிதனுக்கும் இதே போன்ற தொடர்பு உள்ளது.

அனைத்து காய்கறி மற்றும் விலங்கு வாழ்க்கை ஒரு நித்திய பரிமாற்றம் தவிர வேறில்லை மற்றும் அணுக்களின் சுழற்சி. இங்குதான் பெரிய அதிசயமும் இயற்கையும் தன்னை உறுதிப்படுத்திக் கொள்கின்றன. நாம் ஒரு முள் தலையை விட ஒரு நிமிட தானியத்தை தரையில் வீசுகிறோம். சிறிது நேரம் கழித்து, அது மெதுவாக முளைத்து, பின்னர் கிளைகள் மற்றும் இலைகளை முளைத்து, சரியான நேரத்தில் அது பழங்களைத் தருகிறது. பின்னர் அது பசுவாகவோ, குதிரையாகவோ அல்லது மனிதனாகவோ மாறி, சிறிது காலம் இவ்வுலகில் சுற்றித் திரிந்து அதன் அணுக்களை பூமிக்குத் திருப்பி அனுப்புகிறது. அங்கு, சூரிய ஒளியின் உயிர்ப்பிக்கும் செல்வாக்கின் கீழ், அந்த அணுக்கள் மீண்டும் புத்துயிர் பெறுகின்றன, புதிய உயிர்கள் அவற்றில் சுவாசிக்கப்படுகின்றன, மேலும் அவை மீண்டும் மீண்டும் அதே தாவரங்களாகவும் விலங்குகளாகவும் மாற்றப்படுகின்றன, படைப்பின் முடிவிலா சுழற்சிகளை மீண்டும் மீண்டும் தொடரும்.

ஆனால் அது ஒரு உயிரினத்தைப் பெற்றெடுக்கும் பொருட்டு, காய்கறி உடல் முழுமையானதாகவும் வாழக்கூடியதாகவும் இருக்க வேண்டும். மேலும், உணவுப்பொருட்கள் வெறுமனே வாழ்வதற்கு எந்த வகையிலும் போதுமானதாக இல்லை; சரியான காய்கறி ஊட்டச்சத்து செயலில் இருக்க வேண்டும் மற்றும் செயலற்றதாக இல்லை.

கூண்டு பறவைகள் திருப்தியடையவில்லை என்பதை நீண்ட அனுபவம் நமக்குக் காட்டுகிறது உலர்ந்த விதைகள் தனியாக. அவற்றின் உலர்ந்த விதைகள் சில புதிய உணவையும் கோருகின்றன. அந்த விதைகளின் குறிப்பிட்ட வகை அல்லது புதிய உணவு மிகவும் முக்கியமானது அல்ல. ஒரு குறிப்பிட்ட வகை விதைகள் அல்லது தானியங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, காய்கறிகளின் எந்த வகையான புதிய பழங்களுடனும் அதைச் சேர்ப்பதன் மூலம் சரியான ஊட்டச்சத்தை பெறலாம்.

இந்த உண்மை, மிகச் சரியான உணவுப் பொருள் சிறிது காய்ந்த பிறகு சரியானதாக இருக்காது என்ற முக்கியமான முடிவுக்கு நம்மைக் கொண்டுவருகிறது. பிறகு

Machine Translated by Google

அடுப்புகள், சமையலறைகள் மற்றும் உறும் இயந்திரங்களின் தாடைகள் ஆகியவற்றிலிருந்து வெளிவரும் பொருட்களை நாம் எவ்வாறு ஊட்டச்சத்து என்று கருதுவது?

ஆயினும்கூட, குளிர்காலத்தின் சில மாதங்களில் புதிய உணவுப்பொருட்களை இழக்கும் போது விலங்கு உயிரினங்கள் கடுமையான தீங்கு விளைவிப்பதில்லை.
ஏனென்றால், அனைத்து இயற்கையும் மீண்டும் உயிர்பெறும் வசந்த காலத்திலும் கோடைகாலத்திலும் அவை குறைபாட்டைச் செய்கின்றன. இயற்கை அவர்களை அந்த வாழ்க்கை முறைக்கு உட்படுத்தியுள்ளது. உலர்ந்த விதைகள், தானியங்கள் மற்றும் பருப்பு வகைகள் உண்மையில் உயிருள்ள உணவுப் பொருட்கள், ஆனால் அவை செயலற்ற மற்றும் செயலற்ற நிலையில் உள்ளன. அதிர்ஷ்டவசமாக, தண்ணீரில் ஊறவைத்து, ஓரிரு நாட்கள் குளிர்ந்த காற்றில் வைப்பதன் மூலம் அவை எளிதில் தூண்டப்பட்டு, செயல்படுத்தப்பட்டு சரியான ஊட்டச்சத்துக்களாக மாற்றப்படும். எனவே, முளைத்த (செயல்படுத்தப்பட்ட) தானியங்களை மட்டுமே உட்கொள்வதன் மூலம் மனிதன் ஆண்டின் அனைத்து பருவங்களிலும் பூமியின் ஒவ்வொரு மூலையிலும் சரியான ஊட்டச்சத்தைப் பெறுவதற்கான வாய்ப்பைப் பெறுகிறான். மீதமுள்ள ஆயிரக்கணக்கான புதிய மற்றும் சுவையான உணவுப் பொருட்களை அவர் தனது உணவில் பல்வேறு வகைகளை அறிமுகப்படுத்தவும், வாழ்க்கையை மிகவும் இனிமையாக்கவும் பயன்படுத்தலாம்.

வாழ்க்கை என்பது ஆற்றல் மற்றும் பொருளின் அமைப்பு. நாம் ஒரு இயந்திரத்தை உருவாக்க விரும்பினால், வரைபடத்தின்படி தேவையான அனைத்து பகுதிகளையும் ஒன்றாகக் கொண்டு வருகிறோம், கடைசி விவரம் முடிந்தவுடன், இயந்திரம் செயல்படும். மனித தொழிற்சாலையை இயக்கும் காரணிக்கு ஆன்மா என்று பெயரிடப்பட்டது, இது மற்ற அனைத்து துகள்களுடன் சேர்ந்து, உயிரினத்தின் கட்டமைப்பை நிறைவு செய்து அதை இயக்கத்தில் வைக்கிறது.

குறிப்பிட்ட புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் கனிமங்கள் மற்றும் அனைத்து தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள் இனி விவாதத்திற்கு ஒரு அடிப்படையை உருவாக்கக்கூடாது

கடந்த பகுதியில், அனைத்து உண்ணக்கூடிய காய்கறி உடல்களும் இருப்பதைக் கண்டோம் அதே தனிமங்கள், அவற்றின் வேதியியல் மற்றும் இயற்பியல் பண்புகளில் உள்ள வேறுபாடுகள் அவற்றின் கலவை மற்றும் மூலக்கூறு அமைப்பில் உள்ள வேறுபாடுகள் காரணமாகும்.
துரதிர்ஷ்டவசமாக, உயிரியலாளர்கள் இந்த மறுக்க முடியாத உண்மையைப் புறக்கணித்து, உணவுப் பொருட்களில் அவர்கள் கண்டறிந்த பல்வேறு சிக்கலான சேர்மங்களின் அடிப்படையில் தங்கள் முழு அறிவியலையும் அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளனர். அவர்களின் ஆய்வகங்களில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கண்டுபிடிப்புகளால் போதையில், அவர்கள் இயற்கையின் அற்புதமான ஆய்வகத்தின் மீது தங்கள் கண்களை மூடிக்கொண்டனர், அந்த அளவுக்கு சிறிய விதைகளை நாங்கள் வழங்குகி

Machine Translated by Google

நிர்வாணக் கண்ணுக்குத் தெரிவது அரிதாகவே இருக்கும், மேலும் சில வாரங்களில், மிகச் சரியான உணவுப் பொருட்களுடன், ஒவ்வொரு வகையிலும் நமது உயிரினத்தின் அனைத்துத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யும். ஆனால் அவர்கள் அந்த தாராளமான இயற்கையை தூக்கி எறிந்து விடுகிறார்கள் அல்லது அதை எரித்து அழித்து விடுகிறார்கள், அதன் பிறகு அவர்கள் தங்கள் பரிதாபகரமான ஆய்வகங்களில், சில இறந்த பொருட்களைத் தயாரிக்கிறார்கள். இந்த கலவைகளை அவர்கள் இப்போது பல்வேறு பெயர்கள் மற்றும் எண்களால் கௌரவப்படுத்துகிறார்கள், மேலும் முதலில் தங்கள் சொந்த உறுப்புகளையும் அவர்களின் அப்பாவி குழந்தைகளின் உறுப்புகளையும் சேதப்படுத்த அவற்றைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

இதனால், திராட்சையில் பல்வேறு பொருட்கள் இருப்பதாக அவர்கள் கூறுகிறார்கள் திராட்சைகளில் வேறு எதுவும் இல்லாதது போல், அத்தகைய மற்றும் அத்தகைய கூறுகள் உள்ளன. அனைத்து இயற்கை மற்றும் இயற்கை அல்லாத உணவுப் பொருட்களின் விஷயத்திலும் அவர்கள் அதையே செய்கிறார்கள், மேலும் அந்த உட்கூறுகளில் ஏதேனும் ஒன்றைக் கண்டுபிடிக்க அவர்கள் நிர்வகிக்கும் உணவுப்பொருட்கள் கொடுக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்தின் ஆதாரமாக நமக்கு பரிந்துரைக்கப்படுகிறது. இத்தகைய குறுகிய பார்வையின் விளைவாக, மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் உணவுப் பொருட்கள் முழு-சமநிலை ஊட்டச்சத்துக்களாகவும், நேர்மாறாகவும் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

ஒரு பென்சிலை எடுத்து, மாட்டிறைச்சி, கல்லீரல், மூளை, இதயம், பால், தேன் மற்றும் பாலாடைக்கட்டி போன்ற உணவுப் பொருட்களில் உயிரியலாளர்கள் கண்டுபிடித்த பொருட்களின் பட்டியலை உருவாக்கவும். க்ளோவர், வைக்கோல் அல்லது பொதுவான மலை மூலிகைகளில் உள்ள அனைத்து பொருட்களையும் ஒரே வடிவத்தில் அவர்களால் கண்டறிய முடியுமா என்று இப்போது பார்ப்போம். நிச்சயமாக இல்லை. ஆயினும்கூட, பசுவின் உடலைத் தயாரிக்கும் மூலப்பொருட்கள் அந்த தாவரங்கள்தான் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது; அதாவது, முழுப் பசுவும் அந்தப் புற்களிலிருந்து முற்றிலும் உருவாகிறது. ஒரு மாமிச விலங்குக்கு விலங்கு உணவுப் பொருட்களை முற்றிலும் போதுமான ஊட்டச்சம் என்று நாம் கருதினால், அதற்குக் காரணம், இரையின் தோல், எலும்புகள், இரத்தம் மற்றும் சதையுடன் கூடிய முழு உடலும் அதன் அனைத்து உயிரணுக்களோடும் சமமான ஊட்டச்சத்து மதிப்பைக் கொண்டிருப்பதால் தான். புல் என்று. ஆனால் பால், வெண்ணெய் அல்லது இறைச்சி தனித்தனியாக எடுக்கப்பட்ட மதிப்பு என்ன? அவை ஒவ்வொன்றும் பொதுவான புல்லின் மதிப்பின் எண்ணற்ற பகுதியைக் கொண்டுள்ளன, மேலும் அது மூல நிலையில் உள்ளது.
சமைத்த பிறகு அந்த பொருட்களின் ஊட்டச்சத்து கூறுகளில் எஞ்சியிருப்பதைப் பற்றி பெரிதாக்க தேவையில்லை. எனவே, பல நூற்றாண்டுகளாக எளிய மனிதர்களால் போற்றப்படும் பால் அல்லது இறைச்சியின் உண்மையான ஊட்டச்சத்து மதிப்பை நாம் உணர்ந்து கொள்வோம்!

எனவே, எண்ணற்ற வகை உலர்ந்த மற்றும் சிதைந்த பால் டின்கள் மற்றும் கேன்களை அலங்கரிக்கும் அனைத்து விளம்பரங்களின் உண்மையான மதிப்பை நாம் தீர்மானிக்கலாம்.

Machine Translated by Google

இலட்சக்கணக்கான குழந்தைகளின் மரணத்திற்கான பொறுப்பு அவர்களின் தோள்களில் முழுவதுமாக இருப்பதால், இனிமேல் இதுபோன்ற விளம்பரங்களைப் பரப்புபவர்களைக் கொண்டு வந்து கடுமையாகத் தண்டிக்க வேண்டும் என்று நீதி கோருகிறது.

புதிய விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதற்கும், இயற்கையின் ரகசியங்களுக்குள் ஊடுருவுவதற்கும், தனது அறிவின் அடிவானத்தை விரிவுபடுத்துவதற்கும் மனிதன் எப்போதும் ஆர்வமாக இருக்கிறான் என்பதை நான் ஒப்புக்கொள்கிறேன். ஒரு தொழிற்சாலையின் ஒவ்வொரு உரிமையாளரும் தனது தொழிற்சாலைக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களின் ரகசியங்களைத் தெரிந்துகொள்வது மிகவும் முக்கியம்.

ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் தங்களுடைய ஆய்வகங்களின் நான்கு சுவர்களுக்குள் தங்கள் ஆய்வுகளை மட்டுப்படுத்தட்டும், அது நாள் வரை, அவர்கள் தங்கள் பட்டறைகளில் தயாரிக்கப்பட்ட செயற்கை கூறுகளைக் கொண்ட ஒரு விதையிலிருந்து ஒரு செடியை வளர்ப்பதில் வெற்றிபெறுவார்கள். அப்போது அவர்களின் ஞானம் இயற்கையின் ஞானத்திற்கு சமமாக இருக்கும். ஆனால் நம் உலகம் ஏற்கனவே அத்தகைய விதைகளால் நிறைந்துள்ளது, இதன் மூலம் நமது உயிரினத்தின் அனைத்து அத்தியாவசிய தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யும் போதுமான ஊட்டச்சத்தை நாம் பெறுகிறோம். அந்த சத்து குறைபாட்டின் சிறு தடயமும் இல்லாமல் உள்ளது.
எந்தப் பொருளும் அதில் குறைவில்லை; எந்த பொருளும் தேவையற்றது; ஒவ்வொரு தொகுதிக்கும் அதன் தரம், அதன் அளவு மற்றும் அதன் செயல்பாடு மிகவும் துல்லியமான கணக்கீடுகளால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

புரதங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லது என்பதால், புரதங்களை உட்கொள்ளச் சொல்கிறார்கள். ஆனால் நாம் எவ்வளவு உட்கொள்ள வேண்டும்? நமது அன்றாட தேவைகளுக்கு பொதுவாக ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட எண்ணிக்கை உள்ளதா? ஒரு கட்டிடம் கட்டுவதற்கு செங்கற்கள் அவசியம், ஆனால் கண்டிப்பாக நாம் செங்கற்களை கண்மூடித்தனமாக குவிக்கவோ அல்லது மோட்டார் இல்லாமல் ஒன்றன் மீது ஒன்றாக அடுக்கவோ முடியாது.

புதிய டெக்னீஷியன்கள் களத்தில் இறங்கியுள்ளனர். அவர்கள் இடம்பெயர்ந்துள்ளனர் பல சிக்கலான தொழிற்சாலைகளின் அனுபவம் வாய்ந்த பொறியாளர், இப்போது அவர்கள் அந்த தொழிற்சாலைகளை தாங்களே பராமரித்து இயக்க விரும்புகிறார்கள்.
எல்லா இடங்களிலும் மூலப்பொருட்களின் துண்டுகள் சீரற்ற முறையில் குவிந்து கிடக்கின்றன.
அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் சாதாரணமாக தன் கைகளில் எதை வேண்டுமானாலும் எடுத்துக்கொண்டு தொழிற்சாலைக்கு ஊட்டுகிறார்கள். ஒருவர் கற்களைக் கொண்டுவருகிறார், மற்றொருவர் இரும்பைக் கொண்டுவருகிறார்; மூன்றில் ஒருவன் களிமண்ணையும், நான்காவது ஒருவன் தண்ணீரையும் கொண்டு செல்கிறான். இவை அனைத்தும் நிலையான திட்டம் அல்லது வடிவமைப்பு இல்லாமல் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டு, பின்னர் அவர்கள் சென்று இன்னும் அதிகமாக எடுத்து வருகிறார்கள்.
பல கரிம மற்றும் கனிம பொருட்கள் தொடர்ந்து அவற்றை உருவாக்குகின்றன

Machine Translated by Google

தோற்றம். ஒருவர் இயந்திரங்களுக்கு ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளைக் கொண்டு, அது பயனுள்ளதாக இருப்பதாகக் கூறி ஊட்டுகிறார்; மற்றொன்று அதை ஒரு வாளி அளவு இரண்டாவது பொருளால் நிரப்புகிறது, அது இன்னும் பயனுள்ளதாக இருக்கிறது என்று உறுதியளிக்கிறது. எனவே ஒவ்வொருவரும் தொழிற்சாலையை அதன் சரியான மூலப்பொருட்களின் கூறுகளைப் போல கற்பனை செய்வதைக் கொண்டு திணறுகிறார்கள். சோதனைகள் செய்யப்படுகின்றன, முடிவில்லாத சோதனைகள். ஒருபுறம், பல முட்டாள்கள் அந்த மூலப்பொருட்களுக்கு தீ வைத்துள்ளனர்; மறுபுறம், புகைபிடிக்கும் சாம்பலில் இருந்து தன்னால் முடிந்த எச்சங்களை எடுத்து தொழிற்சாலையின் முனையில் ஊட்டுவதற்கு அனைவரும் அவசரப்படுகிறார்கள்.

இயற்கையாகவே, தொழிற்சாலை ஒழுங்கற்ற முறையில் வேலை செய்யத் தொடங்குகிறது. மேலும் ஒழுங்கற்ற முறையில் தொழிற்சாலை வேலை செய்கிறது, இந்த வளரும் வல்லுநர்கள் தங்கள் முயற்சிகளை அதிகப்படுத்துகிறார்கள். புதிய வழிகளையும் புதிய பொருட்களையும் தேட அவர்கள் இந்த வழியிலும் அந்த வழியிலும் ஓடுகிறார்கள். அந்த சலசலப்பில், மூலப்பொருட்களின் மிகவும் அத்தியாவசியமான இரசாயனக் கூறுகளை, சில சமயங்களில் அவர்களால் கவனிக்க முடியாத அளவுக்கு சிறியதாக இருக்கும் கூறுகளை மிதித்து, அழித்து அல்லது எரித்து விடுகிறார்கள். தங்கள் முயற்சிகள் பலனளிக்கவில்லை என்பதையும், தொழிற்சாலையின் நிலை படிப்படியாக மோசமாகி வருவதையும் அவர்கள் கண்டால், அவர்கள் இன்னும் வனப்பகுதிக்குச் சென்று, தொழிற்சாலையின் மூலப்பொருட்களுடன் எந்தத் தொடர்பும் இல்லாத முற்றிலும் புதிய பொருட்களைக் கண்டுபிடிப்பார்கள். அவர்களின் உதவியுடன் தங்கள் ஆலையின் செயல்பாடுகளை ஒழுங்குபடுத்த முயற்சிக்கவும். சிறிது நேரம், அந்த புதிய பொருட்களில் ஒன்று தொழிற்சாலையின் அலறலை நிறுத்துகிறது, மற்றொன்று அதன் துளையிடும் சத்தத்தை முடக்குகிறது, மூன்றாவது சில வழிமுறைகளின் செயல்பாட்டு வேகத்தை குறைக்கிறது, நான்காவது, மாறாக, அவற்றை மேலும் துரிதப்படுத்துகிறது. இந்த மாற்றங்கள் அவர்களுக்கு நல்ல அறிகுறிகளாகத் தோன்றும்; அவர்கள் மகிழ்ச்சியில் குதித்து, சிறு குழந்தைகளைப் போல கைதட்டுகிறார்கள், பின்னர் அவர்கள் "வலுவான மற்றும் மிகவும் பயனுள்ள" பொருட்களைத் தேடுகிறார்கள். சில நேரங்களில், தொழிற்சாலையின் சில பிரிவுகள் செயல்படுவதை முற்றிலுமாக நிறுத்துகின்றன அல்லது அவை மிகவும் ஒழுங்கற்ற முறையில் செயல்படுகின்றன, அவை அண்டை நாடுகளின் பாதுகாப்பிற்கு ஆபத்தை விளைவிக்கும். அப்போதுதான் ஆண்கள் தங்கள் திறமையை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அவர்கள் திறமையாக அந்த "பயனற்ற" பகுதிகளை அகற்றி எறிந்து விடுகிறார்கள்.

அந்த முயற்சிகள் அனைத்தும் முற்றிலும் தோல்வியில் முடிவடைந்தாலும், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக தொழிற்சாலைகள் மிக விரைவில் வேலையிலிருந்து தூக்கி எறியப்பட்டாலும் ஆச்சரியப்படுவதற்கில்லை. ஆனால் துடிக்கும் பொறியாளர்கள் நம்பிக்கையை இழக்கவில்லை.

Machine Translated by Google

அவர்கள் தங்கள் அவநம்பிக்கையான சோதனைகளில் தொடர்கிறார்கள், அந்த தொழிற்சாலைகளின் உண்மையான பொறியாளரை, அவற்றின் தன்மையை அவர்கள் மறுத்ததை நினைவுபடுத்த மறுக்கிறார்கள்.

மனித உடலை ஒரு தொழிற்சாலையுடன் தொடர்ந்து ஒப்பிடுவது ஒரு அடையாள அர்த்தத்தில் செய்யப்படுவதில்லை. ஏனென்றால், மனித உடலும் உண்மையில் மற்ற தொழிற்சாலைகளைப் போலவே ஒரு தொழிற்சாலையாகும், இந்த வித்தியாசத்துடன் இது ஒரு சாதாரண தொழிற்சாலையை விட மிகவும் சிக்கலானது மற்றும் அதன் கூறுகள் மிகவும் சிறியவை, அவற்றில் பெரும்பாலானவை கண்ணுக்கு தெரியாதவை மற்றும் மனிதனால் புரிந்துகொள்ள முடியாதவை.

மேலே உள்ள பொறியாளர்களைப் போலவே, நமது உயிரியலாளர்களும் சோதனைகளை மேற்கொள்கின்றனர் கையில் இருக்கும் மிக பயங்கரமான கருவிகளாலும், சாத்தியமான அடிப்படையான உணவுப் பொருட்களாலும், பல்வேறு செயற்கைத் தயாரிப்புகளாலும், மனிதகுலம் அறிந்த அனைத்து கொடிய விஷங்களாலும் மனிதர்கள் மீது. அவர்கள் முடிவில்லாத பொருட்களின் பட்டியல்களை வெளியிடுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் தவறான பரிந்துரைகளால் மக்களை தவறாக வழிநடத்துகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் அவர் விரும்புவதைப் பரிந்துரைக்கிறார்கள், ஒவ்வொருவரும் தன் மனதில் தோன்றுவதைச் சொல்கிறார்கள், கட்டைவிரலின் விதியின்படி சீரற்ற முறையில் செயல்படுகிறார்கள்.

அவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான தொகுதிகளை நிரப்பி, உலகத்தை அவற்றால் நிரப்புகிறார்கள், வானொலியில் இடி முழக்குகிறார்கள், செய்தித்தாள்களில் விளம்பரங்களை அச்சிடுகிறார்கள்.
ஆனால் அவர்கள் செய்வதெல்லாம் பொய், அவர்கள் சொல்வதெல்லாம் முரண்.
அவை மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருளை மிகவும் நன்மை பயக்கும் என்று பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகின்றன, ஆனால் அவை அவசியமானதைப் பயன்படுத்துவதைத் தடுக்கின்றன. குழப்பம் மற்றும் குழப்பத்தின் இந்த கலவையில், ஆசிரியர்களே சந்தேகம் மற்றும் முடிவெடுக்க முடியாத ஒரு பிரமையில் தடுமாறுகிறார்கள், அதே நேரத்தில் அவர்களின் பார்வையாளர்கள் குழப்பமடைந்து திகைத்து நிற்கிறார்கள்.
இதற்கிடையில், ஐயோ, நமக்கு அருகாமையில் இருப்பவர்கள் தங்களின் சரியான நேரத்திற்கு முன்னரே தேவையில்லாமல் லட்சக்கணக்கில் இந்த வாழ்க்கையை விட்டுச் செல்கிறார்கள்.

உலகெங்கிலும் உள்ள உன்னத எண்ணம் கொண்ட அனைத்து மனிதர்களையும் வெளியே வருமாறு கேட்டுக்கொள்கிறேன் அவர்களின் சொந்த உடல் நலத்திற்காகவும், உறவினர்கள் மற்றும் உறவினர்களுக்காகவும் மட்டுமே அவர்களின் சோம்பலான அலட்சியம். அவர்கள் என்னுடன் கைகோர்க்கட்டும், இதனால் நமது ஒற்றுமை சக்தியால் மனிதகுலத்தின் கண்களைத் திறந்து, தற்போதைய தவறான ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களைத் திருத்தி, அந்த கொடூரமான படுகொலைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும்.

நவீன நாகரீகத்தை இழிவுபடுத்தும் அதிர்ச்சியூட்டும் ஊழல்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் அவரவர்/அவள் கண்களைத் திறந்து கவனமாகக் கவனிப்போம். நமது விஞ்ஞானிகளின் தவறான அணுகுமுறையால், லாபம் ஈட்டுபவர்களும், ஊக வணிகர்களும் களத்தில் இறங்கியுள்ளனர். மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் மற்றும் முற்றிலும் கலப்படம் செய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் நிறைந்த ஆதாரங்கள் என்று இலவசமாக விளம்பரப்படுத்தப்படுகின்றன.

Machine Translated by Google

பகிரங்கமாக பொதுமக்களுக்கு விற்கப்பட்டது. அவற்றில் பிஸ்கட், இனிப்புகள், குளிர்பானங்களான கோகோ-கோலா மற்றும் எலுமிச்சைப் பழம், அழுகிய இறைச்சிகள், உலர்ந்த பால்கள் மற்றும் ஆயிரக்கணக்கான பலவகையான உணவுப்பொருட்கள் ஆகியவை அடங்கும், அவை அவற்றின் மிக முக்கியமான ஊட்டச்சத்து கூறுகளை முற்றிலும் இழந்துவிட்டன மற்றும் குறிப்பாக நோய்களை உண்டாக்கி மக்களைக் கொல்லும் வாய்ப்புகள் உள்ளன. மிகவும் ஆர்வமுள்ள பொருட்கள் இங்கிருந்து சேகரிக்கப்பட்டு, ஒன்றாகக் கலந்து, டின்கள் மற்றும் அட்டைப்பெட்டிகளில் நிரப்பப்பட்டு, நீண்ட காலமாக அறிவியல் பூர்வமான செல்லப் பெயர்களைக் கொண்டு லேபிளிடப்பட்டு, "உணவு" தயாரிப்புகள் என்று ஏமாந்த மக்களுக்கு அதிக விலைக்கு விற் அந்தளவுக்கு நவீன மருத்துவம் வணிகமயமாக்கப்பட்டு, தனியார் ஆய்வகங்கள் தங்களுக்கு அனுப்பப்படும் நோயாளிகளிடம் வசூலிக்கும் கட்டணத்தில் மருத்துவர்களுக்கு 50 சதவீதம் கமிஷன் கொடுக்கின்றன. இன்றைய உலகில் நடக்கும் அனைத்து ஊழல்கள் பற்றியும் ஒரு விரிவான படத்தை ஒருவர் முன்வைக்க விரும்பினால் நூற்றுக்கணக்கான தொகுதிகளை நிரப்ப வேண்டும். தற்போது, அந்தப் பணியை மேற்கொள்ள எனக்கு ஓய்வு இல்லை.

இதற்கிடையில், உயிரியலாளர்கள் தங்கள் ஆராய்ச்சியின் போது ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் கண்டுபிடிக்கின்றனர். சிறிது நேரம் கழித்து, இது ஒரு எளிய கலவை அல்ல, ஆனால் ஒரு டஜன் பொருட்களின் விரிவான சிக்கலானது, ஒவ்வொன்றிற்கும் அவர்கள் ஒரு பெயரைத் தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் மற்றவர்கள் இல்லாத நிலையில் அதன் ஆற்றலைக் காட்டாது என்பதை படிப்படியாக அவர்கள் கவனிக்கிறார்கள் அல்லது உயிரினத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டவுடன், ஒரு பொருள் மற்றொன்றாக மாறுகிறது மற்றும் பலவற்றைக் கவனிக்கிறார்கள்.

மனித உடலில் செயற்கை வைட்டமின்களின் விளைவுகள் வெளிப்படையானவை மற்றும் முரண்பாடானவை. ஆண்கள் வீட்டின் செங்கற்களை மோட்டார் இல்லாமல் வரிசையாக அடுக்கி, அந்த தவறை சரிசெய்வதற்காக, ஒரு பெரிய பீப்பாய் தாழ்வான சாந்து தயார் செய்து, கட்டிடத்தின் மீது ஒரே நேரத்தில் ஊற்றுகிறார்கள். செங்கற்களின் வெளிப்புற மேற்பரப்பில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும், அந்த மோட்டார் சிறிது நேரம் காற்று மற்றும் மழையிலிருந்து கட்டிடத்தை பாதுகாக்கிறது, ஆனால் அது செங்கற்களுக்கு இடையில் உள்ள மூட்டுகளில் ஊடுருவாது, நிச்சயமாக, அது கட்டமைப்பின் உள் அடுக்குகளை அடையாது. சில நேரங்களில் அந்த தவறான சாந்து அதிகப்படியான அளவு பயன்படுத்தப்படுகிறது; அஸ்திவாரம் சற்று நடுங்கும் எந்த கட்டிடமும் வெறுமனே இடிந்து விழும். இது துல்லியமாக சில நேரங்களில் வைட்டமின்கள் உட்செலுத்தலின் போது நிகழ்கிறது, ஊசி போட்ட உடனேயே நோயாளி இறக்கும் போது. ஒரு மனிதனைக் கொல்லும் மிகக் குறைந்த அளவு ஊட்டச்சத்துப் பொருளை ஒருவர் எவ்வாறு பிரதிநிதித்துவப்படுத்த முடியும்

Machine Translated by Google

மனித உடலில் நுழைந்த ஐந்து நிமிடங்களா? மனிதர்கள் எப்போது சுயநினைவுக்கு வந்து இத்தகைய முட்டாள்தனங்களை கைவிடுவார்கள்? பல தோல்விகள், ஏமாற்றங்கள் மற்றும் துரதிர்ஷ்டங்கள் இருந்தபோதிலும், ஆண்கள் ஒரு அடி கூட பின்வாங்க மறுத்து, தங்கள் தவறான மற்றும் பேரழிவு போக்கில் தொடர்ந்து இருக்கிறார்கள்.

புதிய புத்தகங்கள் தொடர்ந்து வெளிவருகின்றன; புதிய பட்டியல்கள் மற்றும் பரிந்துரைகள் தொடர்ந்து பழையவற்றுடன் சேர்க்கப்படுகின்றன மற்றும் முடிவில்லாத விஷங்களின் வெள்ளம் தொழிற்சாலைகளிலிருந்து ஆண்களின் உறுப்புகளுக்கு சீராக பாய்கிறது. அது போலவே, ஊட்டச்சத்து மற்றும் தொடர்புடைய பாடங்களில் ஆயிரக்கணக்கான தொகுதிகள் எழுதப்பட்டுள்ளன, அனைத்தும் வெவ்வேறு பார்வைகள் மற்றும் நிலைப்பாடுகள், வெவ்வேறு விவரங்கள் மற்றும் விவரங்கள், வெவ்வேறு பட்டியல்கள் மற்றும் அட்டவணைகள்.

தனிநபரைப் பற்றி எழுதப்பட்ட புத்தகங்கள் என்று ஒரு கணம் வைத்துக்கொள்வோம் வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற ஊட்டச்சத்து கூறுகள், ஊட்டச்சத்து பரிந்துரைகள் மற்றும் குறிப்பிட்ட உணவுகளின் பட்டியல் அனைத்தும் உண்மை. இது உண்மையில் மனித ஊட்டச்சத்தின் நடைமுறை அமைப்புதானா என்றும், இந்த உலகில் வாழ விரும்புபவர்கள் அந்த புத்தகங்களை எல்லாம் மனப்பாடம் செய்ய வேண்டிய அவசியத்தின் கீழ் இருக்கிறார்களா என்றும் நாம் ஆச்சரியப்படலாம். அப்படியானால், மலைகளிலும் பள்ளத்தாக்குகளிலும், தொலைதூர கிராமங்களிலும், குக்கிராமங்களிலும் வசிக்கும் மில்லியன் கணக்கான மக்களுக்கு என்ன நடக்கும்? அவர்கள் பட்டினியால் இறக்க வேண்டுமா?

இல்லை, நல்ல நண்பர்களே, உங்களின் அலட்சியப் போக்கிலிருந்து எழுந்திருங்கள், ஏனென்றால் அது மனிதனுக்கு விதிக்கப்பட்ட வாழ்க்கை முறை அல்ல. அது போன்ற ஒரு வாழ்க்கை உண்மையில் வாழ்க்கையே இல்லை; அது ஒரு கனவு. ஊட்டச்சத்து பிரச்சனைகள் குறித்த நமது அணுகுமுறையில் ஒரு முழுமையான மற்றும் உடனடி மாற்றத்தை நாம் கொண்டு வர வேண்டும். தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள் மற்றும் உணவுகள் பற்றிய வெளியீடுகள் நிறுத்தப்பட வேண்டும் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் விஷ மருந்துகளின் அனைத்து மருந்துகளும் ஒரே நேரத்தில் நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

மனிதகுலத்தை அந்தக் கனவில் இருந்து ஒருமுறை விடுவிக்க ஒரே ஒரு வழி இருக்கிறது, அதுவே நமது வாழ்க்கை முறையிலும் நமது ஊட்டச்சத்துப் பழக்கவழக்கங்களிலும் தீவிரமான மாற்றத்தை அறிமுகப்படுத்துவதாகும். இந்த பழக்கங்கள் மனிதனின் வாழ்க்கையுடன் சரியான ஊட்டச்சத்து முறையைக் கலக்கும் மற்றும் ஒத்திசைக்கும் வகையில் மாற்றப்பட வேண்டும். தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகளுக்கு இடையேயான தேர்வு இனி எந்த பயனுள்ள நோக்கத்திற்கும் சேவை செய்யாது, மேலும் மக்கள் குறிப்பிட்ட உணவு முறைகளைப் பற்றி சிந்திக்க மாட்டார்கள். அத்தகைய முழுமையான சமநிலை மட்டுமே

ஒரே மாதிரியான ஊட்டச்சத்து மதிப்புள்ள உணவுப் பொருட்கள் வீட்டில் வைக்கப்பட வேண்டும்; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், மனிதன் உட்கொள்ளும் ஒவ்வொரு உணவும் ஒரு முழுமையான ஊட்டச்சத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

அனைத்து மனிதகுலத்தையும் வழிநடத்துவது மிகவும் கடினம் என்று வாசகர்கள் நினைக்கக்கூடாது அந்த அற்புதமான பாதையில். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால்தான் தெரிகிறது. அதன் அனைத்து நிலைகளையும் நானே கடந்த பிறகு, இது கடினமானது அல்ல, இது மிகவும் எளிதான பணி என்பதை நான் அறிவேன், அதற்காக எனது நேரத்தையும் சக்தியையும் செலவிட நான் தயாராக இருக்கிறேன்.

ஏழை, பணக்காரர், பெரியவர், சிறியவர், படித்தவர், எளியவர் என இருபாலரும், அவர்கள் உண்ணும் உணவுப் பொருட்களுக்கு இடையே கட்டாயத் தேர்வு செய்ய வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்காமல், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ வழிவகை செய்யும் சூழ்நிலைகளை நாம் உருவாக்க வேண்டும். பின்னர் உணவின் தேர்வு நமது சுவை உணர்வால் தீர்மானிக்கப்படும், அதன் தேவைகள் மற்றும் விருப்பங்கள் இயற்கை உணவுகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் நமது தவறான வழிகாட்டியாக இருக்கும்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, உயிரியலாளர்கள் எதைத் தேடுகிறார்கள், எதைத் தேடுகிறார்கள் என்று நாம் ஆச்சரியப்படலாம் அவர்களின் இறுதி நோக்கம். ஒருவேளை அவர்களுக்கே அவர்களின் இறுதி நோக்கம் பற்றிய தெளிவான கருத்து இல்லை, ஆனால் நான் அவர்களுக்கு சொல்கிறேன். ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை வாழ நம் உடலுக்கு என்ன வகையான பொருட்கள் தேவை என்பதை அவர்கள் கண்டுபிடிக்க முயற்சிக்கின்றனர். நம் உடலில் உள்ள ஒவ்வொரு வைட்டமின் மற்றும் ஒவ்வொரு கனிமத்தின் சரியான செயல்பாட்டை அவர்கள் கண்டறிய விரும்புகிறார்கள். ஒரு குறிப்பிட்ட வைட்டமின் நம் வளர்ச்சியைத் தூண்டுகிறது, மற்றொன்று தொற்றுநோய்களிலிருந்து நம்மைப் பாதுகாக்கிறது, மூன்றில் ஒன்று பற்களை பலப்படுத்துகிறது, மற்றும் பலவற்றை அவர்கள் கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆனால், அந்தத் தொல்லைகளுக்கு ஆளாகாமல், ஒரே ஒரு முறை ஆப்பிரிக்கக் காடுகளுக்குச் சென்று, அங்குள்ள யானைகளிடம் வலிமையான தந்தங்களை வளர்க்க என்ன வகையான கால்சியம் மாத்திரைகள் சாப்பிட்டன, என்னென்ன புரதங்கள் என்று கேட்டால் நன்றாக இருக்காது. அவர்கள் தங்கள் மகத்தான எடையைக் குவிக்க உட்கொண்டார்களா?

ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக இடைவிடாது உழைத்து கடைசியில் அவர்கள் விரும்பிய இலக்கை அடைகிறார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அவர்கள் கோதுமை தானியத்திலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு காய்கறி உடலிலோ உள்ள அனைத்து கூறுகளையும் அடையாளம் கண்டு, நமது உயிரினத்தில் அவற்றின் செயல்பாடுகளின் முழு விவரங்களையும் புரிந்து கொள்ள முடியும். ஆனால் அவர்கள் மிகவும் ஆர்வத்துடன் தேடுவது ஏற்கனவே கையில் உள்ளது மற்றும் செழுமையாக உள்ளது. இதனால் அவர்கள் உச்ச நிலையை அடைந்துள்ளனர்

Machine Translated by Google

லட்சியம், எண்ணற்ற ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அவர்கள் தங்கள் ஆய்வகங்களில் அடைவார்கள் என்று நம்ப முடியாது. பிறகு இன்னும் என்ன தேடுகிறார்கள்?

ஆனால் உயிரியலாளர்கள் முற்றிலும் புத்தியில்லாதவர்கள் என்று வாசகர் நினைக்கக்கூடாது. அவர்கள் செய்வது போல் செயல்பட அவர்களுக்கு காரணங்கள் உள்ளன மற்றும் அவர்களின் சொந்தக் கண்ணோட்டத்தில் அவை மிகவும் வலுவான மற்றும் உறுதியான காரணங்கள். விஞ்ஞானிகளுக்கு "நாகரிக மற்றும் பண்பட்ட" நபர்கள்; அவர்கள் இருண்ட காடுகளில் வசிக்கும் பழமையான மனிதர்கள் அல்ல, அல்லது மடிப்புகளிலும் தொழுவங்களிலும் வாழ்கிறார்கள். பிறகு எப்படி அவர்கள் தங்கள் வெள்ளை ரொட்டி, ருசியான கேக்குகள் மற்றும் சுவையான பேஸ்ட்ரிகளை விட்டுவிட்டு, பழங்கால காட்டுமிராண்டிகளைப் போல தங்கள் வாயை பச்சை கோதுமையால் நிரப்ப முடியும்? முழு மற்றும் மாசற்ற கோதுமையை வெள்ளை ரொட்டி அல்லது பேஸ்ட்ரிகளாக மாற்றுவதில், இறந்த மாவுச்சத்து மற்றும் சர்க்கரையைத் தவிர, அதன் பல்லாயிரக்கணக்கான ஊட்டச்சத்து கூறுகள் அழிக்கப்படுகின்றன என்பது உண்மைதான், ஆனால் இது அவர்களுக்கு கவலையாகத் தெரியவில்லை. உயிரற்ற மாவுச்சத்து மற்றும் சர்க்கரையும் அவற்றின் "நன்மைகள்" இருப்பதை மறந்துவிட அவை ஒருபோதும் அனுமதிக்காது. அவை நம் உடலுக்கு வெப்பத்தை வழங்க தேவையான கலோரிகளை வழங்குகின்றன, அதே நேரத்தில் நமது உறுப்புகள், சுரப்பிகள் மற்றும் நரம்புகளின் தேவைகள் செயற்கை வைட்டமின்கள், தாது தயாரிப்புகள், தவறான ஹார்மோன்கள் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக பலவிதமான விஷங்கள் போன்ற அற்புதமான "அறிவியல்" வளங்களால் திருப்தி அடைகின்றன. மற்றொன்று வலிமை மற்

இறுதியாக, தொழிற்சாலைகள், மருத்துவமனைகள், மருத்துவர்கள், செவிலியர்கள், மருந்தகங்கள், அறுவை சிகிச்சை கருவிகள் மற்றும் பிற ஒத்த சாதனங்களுக்கு என்ன நடக்கும்? அவற்றைக் கொள்வனவு செய்வதில் எத்தகைய முயற்சிகள் எடுக்கப்படவில்லை, அவற்றைக் கட்டியெழுப்ப எவ்வளவு உழைப்புச் செலவிடப்படவில்லை! அந்த அற்பமான கோதுமைக்காக அவர்கள் எப்படி அந்த "சாதனைகளை" கைவிட முடியும்? அத்தகைய நடவடிக்கையை சிந்திக்கவும் முடியாது, உண்மையில் எடுக்கப்படவில்லை. ஆயிரக்கணக்கான, இல்லை, மில்லியன் கணக்கான மக்கள் மாரடைப்பு, புற்றுநோய் மற்றும் பிற நோய்களால் இறந்தால் அது மிகக் குறைவு. விரைவில் அல்லது பின்னர் ஆண்கள் எப்படியும் இறக்க வேண்டும், எனவே அவர்கள் சற்று முன்னதாக இறந்து, இந்த உலகத்தின் வேதனை மற்றும் துன்பங்களிலிருந்து தங்களை விடுவிப்பது நல்லது அல்லவா? இப்படியே நிரம்பி வழியும் உலகில் 200 வயது வரை வாழ்வதால் என்ன பயன்? இந்த மனப்பான்மை உள்ளவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறிந்து ஆச்சரியப்பட வேண்டாம். பிணத்தை உண்ணும் போதைக்கு அடிமையாகி கண்மூடித்தனமான மனிதகுலத்தில் பெரும்பான்மையானவர்கள் இன்று அந்த வழியில் சிந்திக்கிறார்கள் என்று உறுதியாகக் கூறலாம். ஆனால் அனைத்து மனிதர்களும் அவசியம் என்பதை நான் முழு உலகிற்கும் உறுதியுடன் அறிவிக்கிறேன்

Machine Translated by Google

மூல மாநிலத்தில் தாவரங்களை உட்கொள்ளவும். இதுவே இயற்கையின் கட்டளை.

ஆயினும்கூட, உயிரியலாளர்களின் வழிகாட்டும் நோக்கம் மனிதகுலத்திற்கு சேவை செய்ய வேண்டும் என்பதை நான் மறுக்கவில்லை. ஆனால் அவர்கள் தங்கள் முயற்சியின் தோல்வியைக் கண்டால், அவர்கள் ஒரு கணம் கூட தாமதிக்காமல் தங்கள் ஆபத்தான நடைமுறையை மாற்றி, அந்த பாடங்களைக் கையாளும் அனைத்து புத்தகங்களின் வெளியீட்டையும் உடனடியாக நிறுத்த வேண்டும்; இல்லாவிட்டால் வரும் தலைமுறையின் சாபத்திற்கு அவர்கள் நிச்சயம் தகுதியடைவார்கள். ஊட்டச்சத்து பற்றிய புத்தகங்களில் காணப்படும் அனைத்து முரண்பாடான உண்மைகளையும் புள்ளிவிவரங்களையும் ஒருங்கிணைத்து, கிடைக்கக்கூடிய ஆதாரங்களை கவனமாகப் பிரித்து எடைபோட்டு, ஊட்டச்சத்தைப் பொறுத்த வரை மனித இனம் இனிமேல் அனைவரும் ஒரே மாதிரியாக சிந்திக்க வேண்டும் என்ற அடிப்படை முடிவுக்கு வந்துள்ளேன். ஒரே மாதிரி உணவளிக்கவும்.
இந்த முடிவைப் பொறுத்தவரை, சந்தேகமோ அல்லது முரண்பாடுகளோ இருக்கக்கூடாது.

எனவே, இதுவரை வெளியிடப்பட்ட தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக் கூறுகள் மற்றும் பல்வேறு குறிப்பிட்ட உணவு முறைகள் குறித்து வெளியிடப்பட்ட புத்தகங்கள் அவற்றின் பணிகளைச் செய்திருப்பதால், அவை அனைத்தும் புழக்கத்தில் இருந்து திரும்பப் பெறப்பட வேண்டும், இதனால் பொதுமக்களின் மனம் இனி அவற்றின் தவறான மற்றும் முரண்பாடான கோட்பாடுகளால் குழப்பமடையக்கூடாது. . வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், புரதங்கள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், கொழுப்புகள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் செயல்பாடுகள் மற்றும் "நன்மைகள்" ஆகியவற்றைக் கையாளும் அனைத்து புத்தகங்களும் தடை செய்யப்பட வேண்டும். சில உணவுப் பொருட்களின் மதிப்பு அவற்றில் உள்ள சில குறிப்பிட்ட ஊட்டச்சத்துக்களில் உள்ளது என்பதை நிரூபிக்க முயற்சிக்கும் அனைத்து ஆபத்தான வெளியீடுகளும் இருக் மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது சில வகையான பழங்களின் மேன்மையை அவர்களின் எழுத்தாளர்கள் உறுதிப்படுத்த முயற்சிக்கும் புத்தகங்கள் கூட மிதமிஞ்சியதாக கருதப்பட வேண்டும். அதிகபட்சமாக, மற்ற வகுப்புகளுடன் ஒப்பிடுகையில், ஒரு வகை உணவுப் பொருட்களின் வளர்ச்சியின் அளவு மற்றும் நன்மைகளைத் தீர்மானிக்க தேவையான தரவுகளை வழங்குவதற்காக, பொதுவான சோதனைகளை மேற்கொள்வதை நோக்கி எதிர்கால ஆராய்ச்சி இயக்கப்படலாம். எடுத்துக்காட்டாக, பழங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் வேர்கள் ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள பரந்த வேறுபாடுகளைக் கண்டறிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்படலாம், அத்தகைய வேறுபாடுகள் இருந்தால், உண்மையில் உள்ளன.

Machine Translated by Google

இனிமேலாவது, இயற்கைச் சத்துகள் சீரழிவதால் ஏற்படும் மகத்தான பாதிப்புகளின் ஒவ்வொரு அம்சத்தையும் பொதுமக்களுக்கு எடுத்துரைப்பதும், விதிகளுக்கு நிபந்தனையின்றி அடிபணியுமாறு அறிவுறுத்துவதும் அனைத்து முற்போக்கு எழுத்தாளர்கள், விஞ்ஞானிகள், மருத்துவர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், மனிதநேயவாதிகளின் தலையாய கடமையாக இருக்க வேண்டும். இயற்கையின்.

உண்மையான உடல் மற்றும் தவறான உடல்

சமைத்த உணவின் பழக்கமான நுகர்வோர் உண்மையில் ஒருவரில் இரண்டு நபர்களின் கலவையாகும்; அவருக்கு இரண்டு உடல்கள் உள்ளன. முதல் உடல், உண்மையான மனிதன், உண்மையான மனிதனே, இயற்கை ஊட்டச்சத்தின் மூலம் அழைக்கப்பட்டு, இயற்கை ஊட்டச்சத்தால் இன்னும் நிலைத்து நிற்கிறான். இரண்டாவது உடல், FALSE MAN, இயற்கைக்கு மாறான, சமைத்த, செயற்கை உணவு மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தை மட்டுமே தொடர்ந்து வாழ்கிறது.

மனித உடலில் உள்ள அனைத்து உயிரணுக்களும், ஆரோக்கியமாகவும், சிறப்பு வாய்ந்ததாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் இருந்து, வாழ்க்கையைத் தக்கவைத்து, ஒரு நபரை தனது காலடியில் வைத்திருக்கின்றன, அவை கட்டமைக்கப்பட்டு, ஊட்டமளிக்கப்படுகின்றன, இயக்கப்படுகின்றன மற்றும் முற்றிலும் இயற்கையான உணவுப் பொருட்களால் மாற்றப்படுகின்றன. அந்த செல்கள் தசைகளுக்கு வலிமையைக் கொடுக்கின்றன, இதயத்தின் சுருக்கங்களை ஒழுங்குபடுத்துகின்றன, மூளையின் தூண்டுதல்களை உடலுக்கு அனுப்புகின்றன மற்றும் சுரப்புகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த உயர்-வளர்ச்சியடைந்த உயிரணுக்களைத் தவிர, சாதாரண உயிரணுக்களுடன் சில மேலோட்டமான ஒற்றுமையைக் கொண்ட பிற செல்கள் உள்ளன, ஆனால் உண்மையில், மிக அடிப்படையான அமைப்பு, சிறப்பு செயல்பாடுகளுக்கு தேவையான இயந்திரங்கள் மற்றும் பொறிமுறையைக் கொண்டிருக்கவில்லை மற்றும் பொதுவாக சிதைந்து நோய்வாய்ப்பட்டவை. இந்த உயிரணுக்கள் இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் இழிந்த உணவின் இழப்பில் முற்றிலும் பிறந்து, இனப்பெருக்கம் செய்யப்பட்டு பெருக்கப்படுகின்றன.

சமைத்த உணவுக்கு அடிமையானவரின் உடலில், உண்மையான மனிதன் மிகக் குறைவாகவே ஆக்கிரமிக்கிறான் உண்மையில் அறை. மிக மெல்லிய நபராக இருந்தாலும் கூட, உடலின் கணிசமான அளவு செயலற்ற செல்களைக் கொண்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு சுரப்பி அல்லது உறுப்புக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான செயலில் மற்றும் சிறப்பு செல்கள் தேவை, ஆனால் அத்தகைய உயிரணுக்களின் தேவையான நிரப்பு உருவானவுடன், கொடுக்கப்பட்ட உறுப்பில் கூடுதல் செல்களை உருவாக்குவது நிறுத்தப்படும்.

Machine Translated by Google

இல்லையெனில் அது ஒரு அளவுக்கதிகமாக வளரும். இப்போது, செயலில் உள்ள செல்கள் இயற்கையான ஊட்டச்சத்தின் மூலம் மட்டுமே உருவாகின்றன, ஆனால் உணவுக்கு அடிமையானவர் தனது உடலுக்குத் தேவையான அளவு இயற்கை உணவுப் பொருட்களை வழங்காததால், உறுப்பு அதன் விளைவாக ஏற்படும் குறைபாட்டை ஈடுசெய்து அதன் அளவை நியாயமான வரம்பிற்குள் வைத்திருக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளது. சமைத்த உணவில் இருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான செயலற்ற செல்கள். இத்தகைய பயனற்ற மற்றும் ஒட்டுண்ணி செல்கள் உணவுக்கு அடிமையானவரின் அனைத்து உறுப்புகளிலும், அமைப்புகளிலும், எலும்புகள், நகங்கள் மற்றும் முடியைத் தவிர்த்துவிடாது.

ஆயினும்கூட, சிலரின் உயிரினம் இன்னும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு இயற்கைக்கு மாறான உணவுகளுக்கு எதிராக போராட முடிகிறது. உண்மையில், பசியின்மை, வயிற்றுக் கோளாறுகள், குமட்டல், வாந்தி, தூக்கமின்மை, தலைவலி மற்றும் பிற ஒத்த வழிமுறைகளால் பொய்யான மனிதன் உருவாவதைத் தடுப்பது மிகவும் சிறப்பாக உள்ளது. குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள் இத்தகைய முன்னெச்சரிக்கை அறிகுறிகளை உயிரினத்தின் சில பலவீனத்தின் அறிகுறிகளாகக் கருதுகின்றனர், எனவே இயற்கைக்கு மாறான உணவுப் பொருட்களை உட்கொள்வதை நிறுத்துவதற்குப் பதிலாக, நோயாளியை "ஊட்டமளிப்பதற்கும் பலப்படுத்துவதற்கும்" அவற்றின் பயன்பாட்டை இன்னும் அதிகமாக ஊக்குவிக்கிறார்கள். "சத்தான" உணவுகளின் தொடர்ச்சியான தாக்குதல்களின் கீழ், நீண்ட, இழுக்கப்பட்ட போராட்டம் உண்மையான மனிதனின் தோல்வியுடன் ஒரு சோகமான முடிவுக்கு வரும்போது, உயிரினம் அதன் உறுதியான எதிர்ப்பைக் கைவிட்டு, இயற்கைக்கு மாறான உணவுப் பொருட்களுடன் தன்னை "தழுவி" கொள்ள வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளது. இது ஒரு தவறான மனிதனின் பிறப்புக்கான சமிக்ஞையாகும், அவர் விரைவில் ஒரு ஓநாய் போல தின்றுவிட்டு, தவிர்க்கமுடியாமல் வளரத் தொடங்குகிறார். இன்னும் குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள் இந்த வளர்ச்சியை மீட்பதற்கான உறுதியான அறிகுறியாக கருதுகின்றனர்.

நாளடைவில் அந்த எதிர்ப்பு வலுவிழந்து, இன்று இரண்டு உடலுடன் ஏராளமான குழந்தைகள் பிறக்கும் நிலையை எட்டியுள்ளது. அத்தகைய குழந்தைகள் உலகிற்கு வருவதற்கு முன்பே தவறான மனிதனை வளர்க்கத் தொடங்குகிறார்கள். பெண்களின் பிட்டம் மற்றும் கால்கள், குழந்தைகளின் கொழுத்த கன்னங்கள், ஆண்களின் புடைப்புகள் மற்றும் கழுத்துகள் மற்றும் பிற இடங்களில் ஒவ்வொரு அடியிலும் பொய்யான மனிதனை நீங்கள் காணலாம்.
பொய்யான மனிதன் இளம் கன்னிப் பெண்களின் அழகான உருவங்களை அவர்களின் வாழ்க்கையின் முதன்மையான காலத்தில் சிதைக்கிறான், வளர்ந்தவர்களின் வேலைக்கான திறனை இழக்கிறான். இது மனிதர்களின் இதயம், சிறுநீரகம், இரத்த நாளங்கள், சுரப்பிகள் மற்றும் திசுக்களில் ஊடுருவி அவர்களின் செயல்பாடுகளை முடக்குகிறது. பொதுவாகச் சொன்னால், அது உண்மையான மனிதனைத் தன் பிடியில் கொண்டுபோய், படிப்படியாக அழுத்தி, கழுத்தை நெரிக்கிறது.

Machine Translated by Google

சமைத்த உணவுக்கு அடிமையான ஒருவர் சில பழங்களைச் சாப்பிட்டு தனது பசியைத் தீர்த்துக் கொண்டால், அந்த நேரத்தில் உண்மையான மனிதன் முழு திருப்தியுடன் இருப்பான், மேலும் உணவின் மீது ஆசை இல்லாமல் இருக்கிறான் என்று அர்த்தம். ஆனால் பொய்யான மனிதன் இயற்கையான ஊட்டச்சத்தில் எந்தப் பங்கையும் பெறவில்லை, எனவே அவர் இப்போது தனது சொந்த உணவைக் கோருகிறார். அவர் தனது எதிர்மறையான ஆசைகளை உண்மையான மனிதனின் வாயால் வெளிப்படுத்துகிறார் என்பது விஷயங்களை குறிப்பாக துரதிர்ஷ்டவசமாக்குகிறது. சமைத்த உணவின் பேராசை அந்த அரக்கனின் தூண்டுதலாகும், உண்மையான மனிதனின் கோரிக்கைகளுடன் எந்த தொடர்பும் இல்லை. இரண்டு மிருகத்தனமான உணர்ச்சிகள், அடிமையாதல் மற்றும் எதிர்மறை ஆசைகள் ஒன்று சேரும் தருணத்தில் அந்த ஏக்கம் பெருந்தீனியாக மாறுகிறது.

இங்குதான் உண்மையான மனிதன் எந்த சிந்தனையும் சிந்தனையும் இல்லாமல், மிகவும் இழிவான பணியைச் செய்கிறான். நாள்தோறும் இடைவிடாது உழைத்து, மிகுந்த வேதனையோடும், சிரமத்தோடும் பணம் சம்பாதித்து, இன்னும் அதிக வேதனையோடும், சிரமத்தோடும், தான் உழைத்து சம்பாதித்து வாங்கிய இயற்கை உணவுப் பொருட்களைக் கேடு விளைவிக்கும் பொருட்களாக மாற்றி, தன் மூலம் தன் உடலுக்குள் செலுத்துகிறான். சொந்த வாய், அவற்றை தனது உணவுக் கால்வாயில் ஜீரணித்து, அவற்றை தனது இரத்த ஓட்டத்தில் உறிஞ்சி, தனது கடுமையான எதிரியான அந்த அசுரனிடம் ஒப்படைக்கிறது, அவர் தனது சொந்த மார்பில் வளர்த்து வளர்க்கிறார் மற்றும் யாருடைய அருவருப்பான உடலை அவர் தனது பலவீனமான தசைகளில் தொடர்ந்து சுமந்து செல்கிறார்.

இங்கே, புரதங்களைப் புகழ்ந்து, செயற்கை வைட்டமின்களின் வீரியத்தின் மீது தவறான நம்பிக்கைகளைக் கொண்ட உயிரியலாளர்களை நான் கேட்க வேண்டும், அவர்கள் தெருவில் தள்ளாடும் மற்றும் தள்ளாடும் ஆண்களையும் பெண்களையும் பரிதாபப்படுத்தவில்லையா, அவர்கள் மகத்தான எடையை இழுக்க முடியாமல் அவர்களின் பலவீனமான கால்களில் தவறான மனிதன். அந்த மக்களின் மனசாட்சியும் காரணமும் எங்கே? தேவையில்லாத கொழுப்பையும் சதையையும் கொண்ட அந்த திரள்கள் அவர்களுக்கு சிந்தனைக்கு உணவளிக்கவில்லையா? எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, corpulence என்பது அவர்களின் "முழு-சமநிலை" விலங்கு புரதங்கள் மற்றும் "சரியான" வெள்ளை ரொட்டியின் பழமாகும். அந்த கொழுத்த மக்களின் ரொட்டி மற்றும் இறைச்சியை பறிக்க முயற்சி செய்யுங்கள், மேலும் இயற்கையின் மிக அடிப்படையான விதிகளின்படி அவர்களுக்கு சிறிது நேரம் உணவளிக்கவும், பின்னர் அந்த பிசாசு மக்கள் எவ்வாறு உருகி சில மாதங்களுக்குள் மறைந்து விடுகிறார்கள் என்பதைக் கவனியுங்கள்.

அந்த மிதமிஞ்சியவற்றிலிருந்து எவ்வளவு எளிதாக விடுபட முடியும் என்பதை நாம் கருத்தில் கொள்ளும்போது சதை குவியல்கள் மற்றும் விளைவு மிகவும் எளிமையான மற்றும் மூலம் முழுமையான மீட்பு

Machine Translated by Google

இயற்கையான முறையில், உயர்கல்வி வேறுபாட்டைக் கொண்டவர்கள், வெற்றிக்கான எந்த வாய்ப்பும் இல்லாமல், ஆபத்தான மற்றும் அர்த்தமற்ற வழிமுறைகளை ஏன் நாடுகிறார்கள் என்று நாம் ஆச்சரியப்படலாம்.

தவறான மனிதன் சிதைந்த உயிரணுக்களால் ஆனது அல்ல, ஆனால் மிதமிஞ்சிய திரவங்கள், கொழுப்புகள், கலவைகள், உப்புகள், விஷங்கள் மற்றும் பிற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்கள், அவை உண்மையான மனிதனின் அனைத்து துவாரங்கள் மற்றும் திசுக்களில் ஊடுருவி பரவுகின்றன. ஒவ்வொரு நோயும், விதிவிலக்கு இல்லாமல், தவறான மனிதனின் உயிரணுக்களில் இருக்கும். பொய்யான மனிதனின் உயிரணுக்களில் தான் புற்றுநோய் பிறக்கிறது.

விதிகளை மீறுவதால் நோய்கள் ஏற்படுகின்றன இயற்கை

ஒரு தொழிற்சாலையின் சிதைவுக்கு இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும்: பற்றாக்குறை அதன் மூலப்பொருட்களின் சமநிலை மற்றும் வெளியில் இருந்து வரும் தற்செயலான சேதங்கள். வேறு எந்த காரணமும் இருக்க முடியாது. வெளிப்புற மூலங்களிலிருந்து மனித உயிரினத்தால் ஏற்படும் தற்செயலான சேதங்கள் (தீக்காயங்கள், காயங்கள், விஷம் மற்றும் பல) எளிதில் புரிந்து கொள்ளப்படுகின்றன மற்றும் அவற்றின் சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய முறைகளில் கருத்து வேறுபாடுகள் இல்லை.
இந்த வெளிப்புற சேதங்களில், சுயமாக நிர்வகிக்கப்படும் அனைத்து சிகிச்சை மருந்துகள், செயற்கை வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், ஆல்கஹால், நிகோடின், டீ, காபி மற்றும் சமைத்த உணவின் மூலம் உடலில் நுழையும் ஏராளமான விஷங்கள் ஆகியவற்றால் உயிரினத்திற்கு ஏற்படும் தீங்கும் அடங்கும். மற்றும் ஒவ்வொரு உறுப்புகளிலும் சேமிக்கப்படுகிறது.

மனிதனுக்கு ஒரே இணக்கமான மற்றும் குறைபாடற்ற மூலப்பொருட்கள் உயிரினம் என்பது இயற்கையால் நிர்ணயிக்கப்பட்ட மூல தாவரங்கள். அந்த உடல்களில் செய்யப்பட்ட மிகச்சிறிய மாற்றம், கொடுக்கப்பட்ட தொழிற்சாலையின் மூலப்பொருட்களின் இணக்கத்தை சீர்குலைப்பதாகும்; இதையொட்டி, அந்த தொழிற்சாலையின் சரியான செயல்பாடுகளை இடமாற்றம் செய்வதாகும்; வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், நோய் என்று பொருள். இயற்கையின் விதிகளுக்கு இணங்க, இது ஒரு கோட்பாடாக கருதப்பட வேண்டும், இதில் எந்த சந்தேகமும் அல்லது கருத்து வேறுபாடுகளும் இருக்கக்கூடாது.
மனித தொழிற்சாலையின் மூலப்பொருட்கள் ஊட்டச்சத்து என்று அழைக்கப்படுகின்றன.

Machine Translated by Google

ஒரு திராட்சைப்பழத்தை வாயில் போட்டால், அந்தச் சிறிய காய் உடைந்து, உயிரினம் முழுவதும் பரவி, விதிவிலக்கு இல்லாமல் எல்லாத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்யும் அளவுக்கு துல்லியமான கணக்கீடுகளுடன் மனிதனுக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை இயற்கை உருவாக்கியுள்ளது. அந்த பெர்ரி முதலில் எளிய செல்களின் அடிப்படை கட்டமைப்பை உருவாக்குகிறது, பின்னர் அது வேறுபட்ட செல்களின் அனைத்து உள் பொறிமுறையையும் உருவாக்குகிறது, உற்பத்திக்குத் தேவையான மூலப்பொருட்களை வழங்குகிறது, அனைத்து கூறு பாகங்களையும் சுத்தப்படுத்துகிறது மற்றும் உயவூட்டுகிறது மற்றும் சேதமடைந்தவற்றை புதுப்பிக்கிறது, வயதானதை மாற்றுகிறது. இளமை செல்கள் மூலம் சோர்வுற்ற செல்கள், மோட்டார்களுக்கு எரிபொருளை சப்ளை செய்து அவற்றை இயக்குகிறது, உடலுக்குத் தேவையான வெப்பத்தையும் ஆற்றலையும் தருகிறது, மேலும் அது கோரும் வேறு எந்தப் பணியையும் செய்கிறது.

சில வேளைகளில் வாரக்கணக்கில் அல்லது மாதக்கணக்கில் எந்தப் பழத்தையும் சாப்பிடாமல் இருந்தும் அவர்கள் உயிருடன் இருப்பவர்கள் எப்படி இருக்கிறார்கள் என்று வாசகர் ஆச்சரியப்படலாம். பதில் என்னவென்றால், பொதுவாகச் சொன்னால், மிகவும் உறுதிசெய்யப்பட்ட சமைத்த உணவுக்கு அடிமையானவர் கூட, அவ்வப்போது சில மூல ஊட்டச்சத்தை எடுத்துக்கொள்கிறார். சில நேரங்களில் சாதாரண செல்கள் உண்மையில் வாரங்கள் மற்றும் மாதங்கள் பட்டினி கிடக்கின்றன, ஆனால் பழங்கள் மிகவும் அடர்த்தியான மற்றும் அதிக ஊட்டமளிக்கும் உணவுப் பொருட்களாக இருப்பதால், அவற்றில் மிகச் சிறிய அளவு ஒரு நபரை எப்படியாவது அவரது காலில் வைத்திருக்கும். ஆனால் அந்த பட்டினி நியாயமற்ற முறையில் நீடித்தால் (அந்தப் பொருள் தானே இந்த பசியை உணரவில்லை), உடலில் பல்வேறு கோளாறுகள், புண்கள் மற்றும் நோயுற்ற நிலைமைகள் தோன்றும், அவற்றில் மிகவும் தீவிரமானது ஸ்கர்வி ஆகும்.

ஸ்கர்வியின் போது, உயர்ந்த ஊட்டச்சத்து கூறுகள் இல்லாததால், செல்கள் படிப்படியாக வீணாகின்றன. பின்னர், நுண்குழாய்களின் சுவர்கள் வெடிக்கத் தொடங்குகின்றன, இது இரத்தத்தின் அதிகப்படியான தன்மைக்கு வழிவகுக்கிறது. ஈறுகள் இப்போது லிவிட் மற்றும் பஞ்சுபோன்றதாக மாறும், பற்கள் விழும் மற்றும் நோயாளியின் முழு உடலும் புண்களால் மூடப்பட்டிருக்கும். தொலைநோக்கு பார்வையற்றவர்களின் பார்வையில், இந்த நோய் முற்றிலும் வைட்டமின் சி குறைபாட்டால் ஏற்படுகிறது. உலகில் உள்ள அனைத்து சமைத்த உணவுகள், மருந்துகள் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்கள் அத்தகைய நோயாளியின் உயிரைக் காப்பாற்றும் சக்தியைக் கொண்டிருக்கவில்லை. அவர் சில புதிய பழங்கள் அல்லது காய்கறிகளை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை என்றால், அவரது மரணம் தவிர்க்க முடியாதது.

இயற்கை மனிதனுக்கு மிகவும் இன்பமாக இருந்து வருகிறது, ஆனால் மனிதன் அந்த மகிழ்ச்சியை பயன்படுத்திக் கொள்கிறான். அமெரிக்க சைட்டாலஜிஸ்ட் ஈ.வி கௌட்ரி

Machine Translated by Google

இவ்வாறு கூறுகிறார்: "தீங்கற்றதாக மாறிய உயிரணுக்களால் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட சேவையின் உடல் பொருளாதாரத்திற்கு ஏற்படும் இழப்பு தீவிரமானது அல்ல, ஏனெனில் அனைத்து வகையான சிறப்பு உயிரணுக்களிலும் உபரிகள் உள்ளன, அவை தேவையின் போது அழைக்கப்படலாம், அவை உடலியல் இருப்புக்கள் என அழைக்கப்படுகின்றன. ஒன்பது பத்தில் அட்ரீனல் கோர்டெக்ஸ், நுரையீரலின் 1/2, கல்லீரல் 3/4, தைராய்டு மற்றும் கணையத்தின் 4/5 மற்றும் மண்ணீரல் அனைத்தையும் பாதுகாப்பாக அகற்றலாம்" (புற்றுநோய் செல்கள், பிலடெல்பியா மற்றும் லண்டன், 1955, பக். 11) உலகில் மிகவும் பிரபலமான சைட்டாலஜிஸ்ட் கூட குறுகிய பார்வை கொண்டவர், அவர் ஒரு சுரப்பியின் பத்தில் ஒன்பது பங்கு இழப்பை உயிரினத்திற்கு தீவிரமானதாக கருதவில்லை; கொடுக்கப்பட்ட உயிரினம் முழுவதுமாக செயல்படுவதை நிறுத்தும்போதுதான் அவருக்கு இழப்பு தோன்றும். ஆனால் கௌட்ரியின் ஆய்வு, மூல ஊட்டச்சத்தை உட்கொள்வதில் ஏதேனும் குறைவதால், செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையில் விகிதாசாரக் குறைவு ஏற்படுகிறது, எனவே, கொடுக்கப்பட்ட சுரப்பி அல்லது உறுப்பின் வேலை திறன் குறைகிறது என்று பச்சையாக சாப்பிடுபவர்களின் நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துகிறது. சமைத்த உண்பவருக்கு அடிமையானவரின் உறுப்புகள், சாதாரண உயிரணுக்களில் பத்தில் ஒரு பங்கு அல்லது ஐந்தில் ஒரு பங்கின் உழைப்பால் மட்டுமே தங்கள் இருப்பைத் தக்கவைத்துக் கொள்கின்றன.

யின் சட்டங்களின் காரணமாக கணக்கு எடுக்கப்படும் போது

இயற்கை எந்த நோயின் காரணமும் மறைக்கப்படவில்லை; எல்லாம் பகல் போல் தெளிவாகிறது. இயற்கையான உணவுப் பொருட்களின் அளவு குறைவதால் இயல்பான, செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கை குறையும் போது, சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகள் அவற்றின் செயல்பாட்டில் தோல்வியடைகின்றன மற்றும் மூலப்பொருட்களின் குறைபாடு காரணமாக மகசூல் மோசமாகவும், போதுமானதாகவும், குறைபாடுடையதாகவும் மாறும். இதன் விளைவாக, கொடுக்கப்பட்ட சுரப்பிகள் மற்றும் உறுப்புகள் நோய்வாய்ப்படுகின்றன. மீண்டும், ஒப்பீட்டளவில் சில செயலில் உள்ள செல்கள் எஞ்சியிருப்பதாலும், எஞ்சியிருப்பவை பட்டினி மற்றும் சோர்வுற்றிருப்பதாலும், இதயத்தின் சுவர்கள் விரிவடைந்து வால்வுகள் சேதமடைகின்றன; நிலையான அழுத்தத்திற்கு உட்பட்ட தோல், குடல், வயிறு மற்றும் உடலின் பிற உறுப்புகளின் உணர்திறன் பலவீனமடைகிறது; நுண்குழாய்கள் விரிவடைந்து பின்னர் வெடித்து, அதன் விளைவாக வயிறு மற்றும் குடல் புண்கள், சளி சவ்வுகளில் இருந்து வெளியேற்றங்கள், பையோரியா, மூல நோய், அரிக்கும் தோலழற்சி மற்றும் பல. போதுமான ஊட்டச்சத்து இல்லாததால் பற்கள் சிதைகின்றன; முடி நரைத்து அல்லது விழும். அதே நேரத்தில், சமைத்த உணவுகள் மூலம் உயிரினத்தில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட நச்சுப் பொருட்களின் திரட்சியுடன் மூட்டுகள் செயலிழக்கப்படுகின்றன; இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் கடினமான வைப்புகளால் மூடப்பட்டிருக்கும்; கல் (அல்லது கால்குலி) இல் உருவாகின்றன

Machine Translated by Google

சிறுநீர்ப்பை; ஸ்களீரோசிஸ், உயர் இரத்த அழுத்தம், சியாட்டிகா, வாத நோய், கீல்வாதம் மற்றும் பிற நோய்கள் தோன்றுகின்றன. இறுதியாக, அப்போப்ளெக்டிக் தாக்குதல்களுக்கான காரணங்களை விளக்குவது மிகவும் எளிதான பணியாகிவிட்டது
புற்றுநோய்.

சமைத்த உணவு உண்பவர் தன்னை ஆரோக்கியமாக கருதக்கூடாது. அவன் பிறப்பதற்கு முன்பே சமைத்து உண்பவளுக்கு அடிமையான அவனுடைய தாயால் அவனுடைய உடல்நலக்குறைவுக்கான அடித்தளம் போடப்பட்டது. அவரது உறுப்புகள் சிதைந்து, ஒவ்வொரு கணமும் அவை ஆபத்தில் உள்ளன அல்லது அவற்றின் கடைசி ஆற்றல் இருப்புகளை தீர்ந்து விடுகின்றன. இந்த வரிகளைப் படித்த பிறகு, தனது ஆரோக்கியத்தை மதிக்கும் மற்றும் தனது உயிரைக் கவனித்துக்கொள்பவர், அந்த ஆபத்திலிருந்து விடுபட ஒரு உறுதியான முடிவை எடுக்க வேண்டும் மற்றும் ஏற்கனவே தனது உயிரினத்திற்கு ஏற்பட்ட சேதத்தை முழுமையாக சரிசெய்ய வேண்டும். குறிப்பாக, உடல் பருமன் மற்றும் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் ஒரு கணம் கூட தயங்கக்கூடாது, ஏனென்றால் அவர்களின் வாழ்க்கை ஒரு நூலால் தொங்குகிறது. நாளை அவர்களின் இரங்கல் அறிவிப்புகளில் "எதிர்பாராதது" என்ற அச்சுறுத்தும் வார்த்தையை அவர்கள் அனுமதிக்கக்கூடாது. அந்த வார்த்தை "நாகரிக" மனிதனின் முட்டாள்தனமான அறியாமைக்கு மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க சான்று.

சிறு குழந்தை காரணமின்றி அழக்கூடாது; அவர் ஒருபோதும் அமைதியற்ற இரவைக் கழிக்கவோ அல்லது வயிற்றுக் கோளாறுகளால் அவதிப்படவோ கூடாது, இன்னும் காய்ச்சலால் குறைவாக இருக்க வேண்டும். வைட்டமின்கள் அல்லது கால்சியம் குறைபாட்டை அவர் எப்போதும் அனுபவிக்கக்கூடாது. இவை அனைத்தும் சமைத்த உணவுகள், பால் மற்றும் அவரது சமைத்த உண்ணும் தாய்ப்பாலின் தாழ்வு ஆகியவற்றின் விளைவுகள். புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை சமைத்த உணவைப் பழக்கப்படுத்துவது மிகக் கொடூரமான குற்றம் என்பதை மீண்டும் மீண்டும் அறிவிக்கிறேன். இதுவரை இந்த குற்றத்தை அனைத்து பெற்றோர்களும் வேண்டுமென்றே செய்யவில்லை; இனிமேல் இது திட்டமிட்ட குற்றமாகவே கருதப்படும். நாளை, எந்த பெற்றோரும் தங்கள் குற்றத்தை நீக்க முடியாது.

அறுவைசிகிச்சை செய்ய முடிவெடுப்பதற்கு முன், நோயாளி முழுமையாக பச்சையாக சாப்பிட வேண்டும். சேதமடைந்த உறுப்பு செயலில் உள்ள செல்களை முழுமையாக இழக்கவில்லை என்றால், ஆரோக்கியமான செல்களைப் பெற்றெடுப்பதன் மூலமும் நோயுற்றவற்றை அகற்றுவதன் மூலமும் அதன் முழு வேலைத் திறனை மீண்டும் பெறலாம்.

மனித உடலில் நோயுற்ற செல்கள் இருக்கும் வரை, சமைத்த உணவின் மீது கடுமையான ஆசை இருக்கும். ஆனால் உடல் அதன் நோயுற்ற செல்களை சுத்தப்படுத்தியவுடன், சமைத்த உணவைப் பார்ப்பது உண்மையானதை நிரப்புகிறது

Machine Translated by Google

மகிழ்ச்சிக்கு பதிலாக வெறுப்பு கொண்ட மனிதன். "பசி" உணர்வு எவ்வளவு வலுவாக இருக்கிறதோ, அவ்வளவு ஆழமானது மற்றும் தீவிரமானது நோய். சுருக்கமாகச் சொன்னால், சமைத்த உணவின் மீதான ஆசை நோய்க்கான ஆசை, அந்த ஆசை நிலைத்திருப்பது நோயின் நிலைத்தன்மையைக் குறிக்கிறது. எனவே, நோயை அடக்கவும், அழிக்கவும், பொய்யான மனிதனைப் பட்டினி போடுவது அவசியம்.

புற்றுநோயாளிகள் உடனடியாக ஒரு நாளைக்கு ஒரு பவுண்டு ஆப்பிள் அல்லது திராட்சை போன்ற மிகக் குறைந்த அளவிலான மூல உணவுகளை உட்கொள்ள வேண்டும். உண்மையான மனிதனை உயிருடன் வைத்திருக்க இந்த அளவு போதுமானது, அதே நேரத்தில் புற்றுநோய் செல்கள், அதில் எந்த பங்கையும் பெற முடியாமல், படிப்படியாக இறந்துவிடும். மரண தண்டனை விதிக்கப்பட்ட நபருக்கு, தனது முடிவை விரைவுபடுத்துவதற்கான விலையில் தனது அண்ணத்தை திருப்திப்படுத்த எந்த உரிமையும் இல்லை.

அவர்கள் மருந்துகள் என்று பெயரிட்டுள்ள 3,50,000 வகையான விஷப் பொருட்கள் நமக்கு என்ன பயனுள்ள சேவையை வழங்குகின்றன என்பதை இப்போது பார்ப்போம். அவை வேறுபடுத்தப்பட்ட செல்களின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்க முடியுமா, பலவீனமான செல்களை வலுப்படுத்த முடியுமா அல்லது ஊனமுற்ற செல்களுக்கு வேலை செய்யும் புதிய திறனை வழங்க முடியுமா? அவர்கள் பட்டினி கிடக்கும் சுரப்பிகளுக்கு மூலப்பொருட்களை வழங்க முடியுமா அல்லது தீயால் அழிக்கப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகளை மாற்ற முடியுமா? அவர்கள் இதயத்தின் தசைகளை வலுப்படுத்த முடியுமா அல்லது அவற்றின் அசுத்தங்களிலிருந்து இரத்த நாளங்களை சுத்தம் செய்ய முடியுமா? சமைத்த உணவுகள் மூலம் நம் உடலுக்குள் நுழையும் அழுக்குகள் மற்றும் விஷங்கள் நமது உறுப்புகளுக்குள் தொடர்ந்து செல்வதை அவர்களால் தடுக்க முடியுமா? இறுதியாக, அவர்களால் புற்றுநோய் செல்களை ஒவ்வொன்றாக பிரித்து அழிக்க முடியுமா அல்லது அவற்றை மீண்டும் உடலுக்கு கொண்டு வர முடியுமா? ஒருவேளை அந்த விஷங்கள் உண்மையில் நமது ஊட்டச்சத்தின் ஒரு அங்கமாக இருக்கலாம் மற்றும் இயற்கையான உணவுப் பொருட்களில் அவற்றைச் சேர்க்க இயற்கை மறந்துவிட்டது.

அந்த பொருட்களின் விளைவு என்பதுதான் நிதர்சனமான உண்மை கற்பனை, ஏமாற்று, வெளிப்படையான, முரண்பாடான மற்றும் மாறாமல் தீங்கு விளைவிக்கும். மருந்துகளின் நன்மை பயக்கும் பண்புகள் பற்றிய பரந்த இலக்கியம் நம் காலத்தின் கட்டுக்கதை. மூடநம்பிக்கைகளின் ஒரு மகத்தான உலகம், இந்த உலகத்தின் அனைத்து மக்களையும் அதன் முழுமையான ஆதிக்கத்தின் கீழ் வைத்திருக்கிறது மற்றும் வெறுக்கத்தக்க மருந்துகள் தாயத்துகளின் பாத்திரத்தை எடுத்துக்கொள்கின்றன.

நாம் ஆடம்பரத்தின் உச்சத்திலிருந்து இறங்கி, இந்தப் பிரச்சனைகளுக்கு யதார்த்தமான அணுகுமுறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட அனைத்து தொழிற்சாலைகளையும் விட, எண்ணற்ற சிறிய செல், மிகவும் சிக்கலான அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. இது

Machine Translated by Google

உலகில் உள்ள வல்லுநர்கள் தங்கள் அனைத்து ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகளாலும் ஒரு உயிரணுவைக் கொண்டு வர முடியவில்லை என்பது மிகவும் எளிமையான உண்மையிலிருந்து தெளிவாகிறது. இன்னும் ஒவ்வொரு உறுப்பும் அத்தகைய உயிரணுக்களால் ஆனது. ஆயினும்கூட, ஒரு சாதாரண மருத்துவர் தன்னை அந்த விரிவான உலகங்களின் நிபுணராக கற்பனை செய்கிறார். அந்த மருத்துவர் ஒரு காகிதத்தில் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த "மருந்து" என்ற பெயரை எழுதும் போது, ஒரே ஒரு விஷத்தின் பரிந்துரை மூலம் மில்லியன் கணக்கான தொழிற்சாலைகளின் ஒழுங்கற்ற செயல்பாடுகளை மீட்டெடுக்க முடியும் என்று அப்பாவியாக நினைக்கிறார். என் சிறு குழந்தைகளை அவர்களின் கைகளால் பிடித்துக்கொண்டு, பல ஆண்டுகளாக, அந்த அற்புதமான, உயிர் கொடுக்கும் அமுதத்தைக் கண்டுபிடிக்கும் நம்பிக்கையில் நான் ஒரு நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டிற்கு அலைந்தேன்! அதே கற்பனையான நம்பிக்கையுடன் தான் ஒவ்வொரு நோயாளியும், அவரது நிலை என்னவாக இருந்தாலும், இன்று அவரது மருத்துவரின் கதவைத் தட்டுகிறார்கள் அல்லது மருத்துவமனை வரிசையில் அவரது இடத்தைப் பிடிக்கிறார்கள்.

அதேசமயம் ஒவ்வொரு நோய்க்கும் ஒரே சிகிச்சை முழுவதுமாக நோயாளியின் கைகளிலேயே உள்ளது. அனைத்து நோய்களுக்கான காரணங்களும் சமையலறை தீயில் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றன. அந்த நெருப்பின் மறைவால் மனிதனின் அனைத்து துன்பங்களும் மறைந்துவிடும். முழுமையான பச்சை உணவு அனைத்து வகையான நோய்களுக்கும் ஒரு தடுப்பு நடவடிக்கையாக செயல்படுவதோடு மட்டுமல்லாமல், பாதிக்கப்பட்ட உறுப்பு இன்னும் சில வாழ்க்கை அறிகுறிகளைத் தக்க வைத்துக் கொண்டால், லேசானது முதல் மிகவும் தீவிரமான மற்றும் சிக்கலானது வரை ஏற்கனவே பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து நோய்களையும் முழுமையாக குணப்படுத்துகிறது.

இந்த சிறிய புத்தகத்தில், இந்த விஷயத்தை என்னால் விரிவாகக் கையாள முடியாது. ஒரு உதாரணத்தை மட்டும் சொன்னால் போதுமானது. இருதய நோய்கள் இன்று மனித குலத்தின் சாபக்கேடு. சில நாடுகளில் இதயத்தின் பல்வேறு நோய்களுக்கான இறப்பு விகிதம் மொத்த இறப்பு விகிதத்தில் பாதிக்கும் அதிகமாக உள்ளது, மேலும் விகிதம் தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகிறது. அந்த நோய்களுக்கு எதிராக தற்போதுள்ள அனைத்து மருந்துகளும் முற்றிலும் கற்பனையான நடவடிக்கைகள். உடலில் விஷம், எரிச்சல் அல்லது, மாறாக, நரம்புகளை அழித்து, இதயத்தின் செயல்பாட்டைத் தூண்டுவதன் மூலம், அவை உடலின் வலிமையின் எச்சங்களை இழக்கின்றன. மாரடைப்பால் பாதிக்கப்படுபவர்களில் முதன்மையானவர்கள் மருத்துவர்கள் என்பதற்கு சாட்சி. ஆயினும்கூட, அனைத்து நோய்களிலும் இருதயக் கோளாறுகள் சிகிச்சைக்கு மிகவும் பொருத்தமானவை. ரா-வைகனிசம் அந்த அர்த்தமற்ற படுகொலைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்.

Machine Translated by Google

சில வாரங்கள் அல்லது மாதங்களில் மாரடைப்பால் இறக்க நேரிடும் நோயாளி இயற்கையின் விதிகளில் தஞ்சம் அடைந்து இன்று பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு மாறினால், கிட்டத்தட்ட ஒரே இரவில் அவரது உடல்நிலையில் விரைவான முன்னேற்றம் ஏற்படும். முதல் நாளிலிருந்தே, அவரது இரத்த நாளங்கள் அவற்றின் அசுத்தங்களை விரைவாக இழக்கத் தொடங்கும், மேலும் அவரது நரம்புகளின் சுவர்கள், இதயம் மற்றும் அதன் வால்வுகள், செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் புதிய நிரப்பியுடன், படிப்படியாக ஒரு புதிய வாழ்க்கையைப் பெறும். அவற்றின் சரியான நெகிழ்ச்சி மற்றும் உறுதியை மீண்டும் பெறுதல். இதன் விளைவாக, ஒரு சில வாரங்களில் இறப்பதற்குப் பதிலாக, பச்சையாக சாப்பிடுவதற்குப் புதிதாகப் பணியமர்த்தப்பட்டவர் இன்னும் 50 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஆண்டுகள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்க முடியும். ஒரு சில வாரங்களின் நோய்வாய்ப்பட்ட வாழ்க்கையை அரை நூற்றாண்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை மூலம் மாற்றுவது கேள்வியாக இருக்கும்போது, தயக்கத்தை நம் இதயங்களில் ஊடுருவ அனுமதிக்கக்கூடாது. திடீர் மற்றும் எதிர்பாராத மரணங்கள் என்று கருதுவது புத்திசாலித்தனம் அல்ல. சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரின் வாயில் இறைச்சி மற்றும் ரொட்டித் துண்டுகள் நுழைவதை நான் பார்க்கும்போது, அவரது இதயத்தின் சுவர்களிலும் இரத்த நாளங்களிலும் விரைவில் ஏற்படும் சீரழிவை நான் சித்தரிக்கிறேன், ஒவ்வொரு நொடியும் நான் அவருக்கு மாரடைப்பை எதிர்பார்க்கிறேன்.

பொதுவாக, நோய்களுக்கு நான்கு அடிப்படை காரணங்கள் உள்ளன: 1. வேறுபட்ட உயிரணுக்களின் எண்ணிக்கையில் குறைபாடு. 2. சுரப்பிகளின் செயல்பாடுகளுக்கு தேவையான மூலப்பொருட்களின் பற்றாக்குறை. 3. உயிரினத்தில் வெளிநாட்டு உடல்கள் மற்றும் ஒட்டுண்ணி செல்கள் இருப்பது. 4. பாக்டீரியா தொற்றுக்கு செல்களின் எதிர்ப்பாற்றல் பலவீனமடைதல். பச்சையாக சாப்பிடுவது இந்த நான்கு காரணங்களுடனும் ஆரம்பத்தில் இருந்தே போராடுகிறது மற்றும் நோய் பிரச்சனைக்கு உண்மையான தீர்வை வழங்குகிறது.

இருப்பினும், பச்சையாக சாப்பிடும் ஆரம்ப காலத்தில், சமைத்த உணவுக்கு அடிமையானவர்கள் சில சமயங்களில் பல்வேறு அசௌகரியங்களை அனுபவிக்கிறார்கள், இது சிந்தனையற்றவர்களுக்கு இயற்கையான உணவுகள் உடலை சோர்வடையச் செய்து ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் என்ற தவறான எண்ணத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும். இந்த தவறான கருத்து இன்றைய மனிதனின் குறுகிய பார்வைக்கு மிகத் தெளிவான சான்று. இயற்கையான ஊட்டச்சத்தை தொடர்ந்து இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும் என்ற எண்ணம் மிகவும் அபத்தமான கருத்தாகும், இது ஒருமுறை நம் எண்ணங்களிலிருந்து வெளியேற்றப்பட வேண்டும்.

Machine Translated by Google

ஒரு மனிதனின் 40-50 கிலோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர் என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும் நூறு கிலோ எடையுள்ள பொய்யான மனிதனுக்குச் சொந்தமானது, அவர் உடனடியாக உருகத் தொடங்குவார், மேலும் அதன் நோயுற்ற செல்கள், கொழுப்புகள், கான்க்ரீஷன்கள் மற்றும் விஷங்கள் ஆகியவை இரத்த ஓட்டத்தில் விரைகின்றன, இதனால் பல்வேறு வெளியேற்றங்கள் மூலம் உடலை விட்டு வெளியேறலாம் - மலம், சிறுநீர் மற்றும் வியர்வை. சிறுநீரிலும் இரத்தத்திலும் உள்ள வெளிநாட்டுப் பொருட்களைப் பார்க்கும்போது, குறுகிய பார்வையுள்ள மனிதன் அவை இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களிலிருந்து உருவானவை என்று நினைப்பான், ஆனால் உண்மையில் அவை பொய்யான மனிதனின் அருவருப்பான உடலிலிருந்து வந்தவை, அவை படிப்படியாக வீணாகி, உயிரினத்தை விட்டு நிரந்தரமாக வெளியேறுகின்றன. . அதனால்தான் பச்சையாக உண்ணும் முறைக்கு மாறுவது மருத்துவ அறிவியலின் வழக்கமான அளவுகோல்களால் கட்டுப்படுத்தப்படக்கூடாது; மாறாக, நாம் நம்பிக்கையுடன் இயற்கையின் விதிகளுக்கு அடிபணிந்து, பொறுமை மற்றும் சகிப்புத்தன்மையுடன் இறுதி முடிவுகளை எதிர்நோக்க வேண்டும்.

இந்த காலகட்டத்தில், வாய்வுக்கான அறிகுறிகள் தோன்றக்கூடும். குடல் வலி, தலைவலி, மயக்கம், பொது பலவீனம் மற்றும் பல. சில சமயங்களில் சிறுநீர் கொந்தளிப்பாக மாறலாம், பாதங்கள் வீங்கலாம், உடலில் சொறி தோன்றலாம் மற்றும் சருமத்தின் சில பகுதிகளில் வறட்சி மற்றும் அரிப்பு ஏற்படலாம். இவை அனைத்தும் சுத்திகரிப்பு மற்றும் குணப்படுத்தும் செயல்முறைகள், எனவே ஒருவர் "பசி" உணர்வுக்கு அடிபணியக்கூடாது, மேலும் படைப்பாளரின் ஞானத்தைப் பற்றிய சந்தேகங்களைத் தூண்டி, "சத்தான" இரவு உணவுகள், "முழு-சமநிலை" புரதங்கள் மற்றும் உதவிக்கு "ஈடுபடுத்த முடியாத" அமினோ அமிலங்கள். அவ்வாறு செய்ய போதுமான முட்டாள்தனமாக இருந்தால், இந்த அறிகுறிகள் உடனடியாக மறைந்துவிடும், ஆனால் ஒருவரின் ஆரோக்கியத்திற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். பொய்யான மனிதன் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுகிறான், உண்மையான மனிதனின் முட்டாள்தனத்தைப் பார்த்து சிரித்துக்கொண்டு, மீண்டும் ஒரு புதிய வாழ்க்கையுடன் வளரத் தொடங்குவான்.

இத்தகைய அறிகுறிகள் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு ஏற்படும் மற்றும் தீவிரத்தன்மையில் மாறுபடும், மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் முற்றிலும் இல்லாமல் இருக்கலாம். ஒரு விதியாக, அவர்கள் வயதானவர்கள் மற்றும் உடல் ரீதியானவர்களில் கடுமையானவர்களாகவும், இளைஞர்களில் லேசானவர்களாகவும், புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளில் முற்றிலும் இல்லாதவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள், அவர்கள் சாதாரண முறையில் வளரத் தொடங்குவார்கள். பொதுவாகச் சொல்வதானால், அதிகப்படியான கொழுத்த நபரின் உடலில், பொய்யான மனிதன் தனது அதிக எடையின் அழுத்தத்தின் கீழ் உண்மையான மனிதனைப் பிழிந்து மெலிந்துவிட்டான். பச்சையாக சாப்பிடும் ஆரம்ப காலத்தில்

Machine Translated by Google

அத்தகைய நபரின் எடை மிகவும் குறைக்கப்படும், மாற்றத்தின் உண்மையான தன்மையைப் புரிந்து கொள்ளாதவர்கள் அவர் மீது பரிதாபப்படத் தொடங்குவார்கள்.

ஆனால் இது உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான வெளிப்படையான படம் மட்டுமே.

பச்சையாக உண்பவரின் உடலில், உண்மையில், முதல் நாளிலிருந்தே, உண்மையான மனிதன் எடை அதிகரிக்கத் தொடங்குகிறான், பொய்யான மனிதனை அகற்றிய பிறகு, அவனது இயல்பான எடையை எட்டும் வரை அவன் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருப்பான். . மிகவும் மெலிந்த நபரில் உண்மையான மனிதனின் எடை அதிகரிப்பு தவறான மனிதனால் ஏற்படும் இழப்பை சமநிலைப்படுத்தும், இதனால் ஆரம்பத்திலிருந்தே எடையில் நிகர அதிகரிப்பு இருக்கும்.

உண்மையான மனிதனின் இந்த வளர்ச்சி குறிப்பாக மெல்லிய, வெளிர் மற்றும் பலவீனமான குழந்தைகளில் வேகமாக இருக்கும். பச்சையாக சாப்பிடும் குழந்தைகள், சமைத்த உணவு உண்ணும் விளையாட்டுத் தோழர்களைப் போல, குண்டாக முகம் கொண்டவர்களாகவும், மொட்டைக் கால்களுடன் இருக்க வேண்டும் என்றும் நாம் எதிர்பார்க்கக் கூடாது, ஏனென்றால் குண்டாக இருப்பது தவறான மனிதனின் அடையாளம். பச்சையாக உண்ணும் குழந்தைகள் உண்மையில் மெலிந்தவர்களாகவும், நரம்பு மற்றும் தசைநார்களாகவும் இருப்பார்கள். சுத்த அறியாமையால்தான் எளிய மனப்பான்மை கொண்ட பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் குண்டாக இருப்பதைக் கண்டு மகிழ்கிற

நான் முதன்முதலில் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு மாறியபோது, என் உடலில் ஒரு விரிவான சுத்திகரிப்பு செயல்முறை தொடங்கியது. பலவீனத்தின் அறிகுறிகளை நான் அனுபவிக்கவில்லை, ஆனால் நான் என் குடலில் வலியால் அவதிப்பட்டேன், என் விரல்களுக்கும் கால்விரல்களுக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளிகள் வறண்டு போக ஆரம்பித்தன, அதைத் தொடர்ந்து அரிப்பு மற்றும் அரிப்பு, என் உடலில் வெடிப்புகள் மற்றும் என் கால்களின் சில பகுதிகளில் தோல் வெடித்தன. உலர்ந்த மற்றும் செதில்களாக உரிக்கப்படுவதில்லை. அதுவரை அடிக்கடி லேசாக வீங்கியிருந்த என் பாதங்கள், திடீரென அதிகளவு வீங்கி, இந்த வீக்கம் குறைய பல மாதங்கள் ஆனது. சிறிது நேரம் கழித்து என் சிறுநீர் மிகவும் கொந்தளிப்பாக மாறியது. அந்தக் காலகட்டம் முழுவதும், நான் என் வாழ்க்கையில் இதற்கு முன் எடுத்ததை விட நீண்ட நடைப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டேன். இயற்கையான ஊட்டச்சத்து மற்றும் உடற்பயிற்சியின் தொடர்ச்சியான அழுத்தத்தின் கீழ், 50 வருடங்களாக சமைத்த உணவின் போது எனது இரத்த நாளங்கள் மற்றும் மூட்டுகளில் குவிந்திருந்த கான்க்ரீஷன்கள் கரைந்து மறையத் தொடங்கின என்பது எனக்கு மிகவும் தெளிவாகத் தெரிந்தது. எனது நம்பிக்கையில் நான் உறுதியாக இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக, நான் திடீரென்று பச்சையாக சாப்பிடுவதை நிறுத்தினேன், மூன்று நாட்களுக்கு நான் இறைச்சி உணவுகளை மட்டுமே உட்கொண்டேன். முதல் நாளில் என் சிறுநீரின் கொந்தளிப்பு குறைந்தது, இரண்டாவது நாளில் சிறிய தடயங்கள் மட்டுமே இருந்தன, மூன்றாவது நாளில் அது முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது.

நான் மீண்டும் பச்சையாக சாப்பிட ஆரம்பித்தபோது, என் சிறுநீர் மீண்டும் ஒருமுறை கலங்கலாக மாறியது

Machine Translated by Google

அதன் முந்தைய தீவிரத்தில் இல்லை, மேலும் சில வாரங்களில் அது படிப்படியாக அழிக்கப்பட்டது. மூன்று நாட்கள் சமைத்த உணவு என் உயிரினத்தின் சுத்திகரிப்பு வேகத்தை குறைத்துவிட்டது. தற்செயலாக, நான் அதே நேரத்தில் மற்றொரு கண்டுபிடிப்பு செய்தேன். காரம் கலந்த தண்ணீர் ஒரே நாளில் என் உடல் எடையை மூன்று கிலோ அதிகரித்தது.

அதிர்ஷ்டவசமாக, பச்சையாக சாப்பிடுவதை மீண்டும் தொடங்கிய நான்காவது நாளில் எனது பழைய எடைக்கு திரும்பினேன்.

பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு புதிதாக ஆட்சேர்ப்பு செய்பவர்களுக்கு மன நிறைவாக இருப்பது நல்லது சமைத்த பொருட்களை விட்டு சில மாதங்களுக்குப் பிறகு மீண்டும் பரிமாறவும். இரண்டு ஊட்டச்சத்து முறைகளையும் ஒப்பிடுவதன் மூலம், அவர் தேர்ந்தெடுத்த பாதை உண்மையில் சரியானது என்று அவர் மேலும் உறுதியாக நம்புகிறார், அதன் பிறகு அவர் பரிசோதனையை மீண்டும் செய்ய கனவு காணவில்லை.

என் கால்களின் வலுவான வீக்கம் சில மாதங்களில் படிப்படியாக மறைந்தது. அதே நேரத்தில், நான் சில நீண்டகால லேசான வீக்கங்களால் அவதிப்பட்டேன்; இவையும் அடுத்த சில ஆண்டுகளில் தணிந்து இறுதியாக முற்றிலும் மறைந்துவிட்டன. உலகம் முழுவதிலுமிருந்து அவர்களைப் பற்றி எனக்கு எழுதும் ஏராளமான கச்சா உண்பவர்களிடம் இதே அறிகுறிகள் அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ தோன்றும்.

இன்னும் குறிப்பிடத்தக்கது என் பைல்ஸ் காணாமல் போனது. நாட்பட்ட மூலநோய் சுமார் 15 அல்லது 20 ஆண்டுகளாக எனக்கு ஓய்வோ ஓய்வோ கொடுக்கவில்லை.
ஒவ்வொரு நாளும், சில நேரங்களில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை, நான் என் உள்ளாடைகளை மாற்ற வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருந்தேன். வீக்கம் குறையவில்லை; சீழ், சளி மற்றும் இரத்தத்தின் தொடர்ச்சியான வெளியேற்றங்கள் இருந்தன. நான் பச்சையாக உண்பதற்கு மாறிய பிறகும், என் செரிமான உறுப்புகளின் செயல்பாட்டில் முறைப்படுத்தப்பட்ட போதிலும், என் பைல்ஸ் நிலை கிட்டத்தட்ட மாறாமல் இருந்தது. ஒவ்வொரு உடல் உழைப்புக்குப் பிறகும், அல்லது ஒரு எளிய நடைக்குப் பிறகும், எரிச்சல் மிகவும் கடுமையானதாக மாறியது, சில சமயங்களில் நான் நினைத்தேன், உருவவியல் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதால், குவியல்கள் பச்சையாக சாப்பிட விரும்பவில்லை. இறுதியில், நான் ஒரு அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறேன். ஆனால் அதே நேரத்தில், இயற்கையின் சக்தியில் நான் ஒருபோதும் நம்பிக்கை இழக்கவில்லை. உண்மையில், சில மாதங்களுக்குப் பிறகு, நிலை ஒரு திட்டவட்டமான முன்னேற்றத்தைக் காட்டத் தொடங்கியது. தினசரி எரிச்சல்கள் வாரத்திற்கு இரண்டு முறை, பின்னர் வாரத்திற்கு ஒரு முறை, மாதத்திற்கு ஒரு முறை என மாற்றப்பட்டது

Machine Translated by Google

பின்னர் இன்னும் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை, இறுதியாக சிகிச்சை மிகவும் வெற்றிகரமாக இருந்தது, இன்று, நான் மூல நோயால் அவதிப்பட்டதாக நான் உணரவில்லை. நான் ஒவ்வொரு நாளும் முளைத்த கோதுமை சாலட்களை எடுக்கத் தொடங்கியபோது குணப்படுத்துதல் விரைவுபடுத்தப்பட்டது. இப்போது இந்தச் சூழ்நிலைகள் மிக முக்கியமான உண்மையை நமக்கு நேருக்கு நேர் கொண்டு வருகின்றன.

மலக்குடல் சுவர்களின் நெகிழ்ச்சித்தன்மை பலவீனமடைவதாலும், குடலின் கீழ் முனையில் உள்ள நரம்புகள் விரிவடைவதாலும் குவியல்கள் ஏற்படுகின்றன என்பது அனைவரும் அறிந்த உண்மை. உடலில் உள்ள சிதைந்த செல்களை செயலில் உள்ள உயிரணுக்களால் மாற்றுவதன் மூலம், நாளடைவில் குடல் மற்றும் இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் படிப்படியாக புதுப்பிக்கப்பட்டு, தேவையான நெகிழ்ச்சி மற்றும் உறுதியைப் பெறுகின்றன என்பதற்கு பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் குவியல்களை குணப்படுத்துவது ஒரு சான்று. . இன்னும் முக்கியமானது என்னவென்றால், இந்த செயல்முறை குடல்கள், வயிறு, நரம்புகள், நுண்குழாய்கள் மற்றும் நரம்புகள் மற்றும் ஒவ்வொரு உறுப்பு மற்றும் சுரப்பியிலும் விதிவிலக்கு இல்லாமல் ஒரே நேரத்தில் நடைபெறுகிறது. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், சமைத்த உண்பவரின் ஒழுங்கற்ற மற்றும் நோயுற்ற உயிரினம் இளம், சிறப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான உயிரணுக்களின் புதிய நிரப்பியுடன் முழுமையாக மீட்டமைக்கப்படுகிறது. பச்சையாக உண்பதன் மூலம் பாலியல் சக்தி அதிகரிப்பது அனைவருக்கும் ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தும், இருப்பினும் பாலியல் செயல்பாடுகளில் கண்டிப்பான நிதானம் நமது உறுதியான கொள்கையாக இருக்க வேண்டும். விளையாட்டுகளில், பச்சையாக உண்பவர்கள் புதிய மற்றும் முன்னோடியில்லாத சாதனைகளை நிறுவுவார்கள். ரசவாதிகளின் நீண்ட காலக் கனவான வாழ்க்கையின் அமுதம் இங்குதான் உள்ளது. அவை மருந்துகளின் மூலம் சில மணிநேரங்களில் பெறப்பட்ட விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதில்லை, ஆனால் முழு உயிரினத்தின் மறுசீரமைப்பு மூலம் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான அடிப்படை செயல்முறைகள்.

ஒரு உறுப்பு அல்லது சுரப்பியின் செல்கள் முழுவதுமாக செலவழிக்கப்படவில்லை என்றால், இயற்கையான ஊட்டச்சத்து புதிய செல்களைப் பெற்றெடுப்பதன் மூலம் அவற்றின் அத்தியாவசிய உயிரணுக்களை மீட்டெடுக்க உதவுகிறது, அதே நேரத்தில் நோயுற்ற மற்றும் பயனற்ற செல்கள் இருப்பதை அகற்ற உதவுகிறது. ஆனால் பழுதடைந்த பல் போன்ற வீணான உறுப்பை அதன் முந்தைய நிலைக்குத் திரும்பப் பெறுவதற்கு எந்த வழியும் இல்லை. அதனால்தான், ஆரோக்கிய விஷயங்களில், தள்ளிப்போடுவது ஆபத்தானது.

சமைத்த உணவு உண்பவர் தனது உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகளில் ஐந்தில் ஒரு பங்கு முதல் பத்தில் ஒரு பங்கு வரை வேலை செய்து வாழ்கிறார், இன்னும், அவர் காலில் நிற்கும் வரை, அவர் தன்னை ஆரோக்கியமாக கருதுகிறார். இன்னும் மோசமானது, இழக்கப்படும் ஆபத்து

Machine Translated by Google

பத்தில் ஒரு பங்கு கூட டாமோக்கிள்ஸின் வாளைப் போல தொடர்ந்து அவன் மீது தொங்குகிறது, குறிப்பாக அவர் ஒரு சில "நல்ல" இரவு உணவுகளை சாப்பிடும்போது.

உயிரணுவியலாளர்களின் ஆய்வுகள், மனித உடலில் மந்தமான உயிரணுக்களுக்கு கூடுதலாக பல்வேறு மல்டிநியூக்ளியேட்டட் ராட்சத செல்கள் (பாலிகாரியோசைட்டுகள்), அணுக்கரு இல்லாத அதிக அளவிலான செல்கள் (மெகாகாரியோசைட்டுகள்) மற்றும் பிற வகை சிதைந்த செல்கள் உள்ளன என்பதைக் காட்டுகிறது. இத்தகைய செல்கள் "பொதுவாக" அனைத்து உறுப்புகளிலும் சுரப்பிகளிலும் உள்ளன, மேலும் சமைத்த உணவு உண்பவர்களின் இரத்த ஓட்டத்திலும் கூட உள்ளன. அனைத்து உணவுக்கு அடிமையானவர்களின் உறுப்புகளிலும் இவை மற்றும் பிற பிறழ்வுகளைப் பார்க்கும் ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் அவற்றை "சாதாரண" அல்லது "இயற்கை" நிகழ்வுகளாகக் கருத வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர்.

இயற்கை உணவுப் பொருட்கள் செரிமான உறுப்புகளில் சில மணி நேரங்களுக்கு மேல் தங்காது, ஜீரணமானாலும் இல்லாவிட்டாலும், சாதாரண பாதையில் உடலை விட்டு வெளியேறும், அதே சமயம் சமைத்த உணவுகள், குறிப்பாக விலங்குகளின் மூலங்களிலிருந்து பெறப்பட்டவை, உணவுக் கால்வாயில் மூன்று மணி நேரம் நீடிக்கும். அல்லது நான்கு நாட்கள், சில நேரங்களில் வாரங்களுக்கு. இப்போது, இறந்த உடனேயே விலங்குகளின் உயிரணுக்கள் சிதைவடையத் தொடங்குகின்றன, அவை பலவிதமான நச்சுப் பொருட்களை வெளியிடுகின்றன. எனவே சமைத்த உணவு உண்பவரின் மேஜையில் விஷம் இல்லாத விலங்கு உணவுகள் இல்லை. அப்படியானால், மனிதனின் அடிவயிற்றில் மூன்று நான்கு நாட்கள் 38 டிகிரி செல்சியஸ் வெப்பநிலையில் இருப்பதில் ஆச்சரியமில்லை. விலங்குகளின் உணவுப்பொருட்கள் முற்றிலும் விஷமாக மாற்றப்படுகின்றன. சில நேரங்களில் இந்த செயல்முறையானது குடல்களின் சுவர்களை அழித்து, கணிசமான அளவு சீழ், சளி மற்றும் இரத்தத்துடன் கலந்த பின்னரே, அவை உயிரினத்தை விட்டு வெளியேறுவதில் வெற்றி பெறும். இரண்டாவது நாளில், நோயாளி வயிற்றில் ஒரு சிறிய கோளாறு பற்றி புகார் கூறுகிறார். மனித வயிற்றை உப்பிட்ட இறைச்சியின் பீப்பாயாக மாற்ற விரும்புவதைப் போல, அத்தகைய அழுகலைத் தடுக்க, டேபிள் உப்பைப் பயன்படுத்த மருத்துவர்கள் பரிந்துரைக்கின்றனர். வயிறு உடனடியாக ஏற்றுக்கொள்வது தீங்கு விளைவிக்காது என்று நம்பத்தகுந்த மக்கள் அப்பாவியாக நம்புகிறார்கள்; அதேசமயம் அனைத்து உணவுப் பொருட்களிலும் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் பாலிஷ் செய்யப்பட்ட அரிசி, வெள்ளை ரொட்டி அல்லது சர்க்கரைகள் வயிற்றில் உடனடி எதிர்வினையைத் தூண்டுவதில்லை. உடலின் எந்தப் பகுதியும் மூலப்பொருட்கள் இல்லாமல் அதன் செயல்பாடுகளைச் செய்ய முடியும் என்பது போல, கண்கள், தோல் அல்லது நரம்புகளுடன் ஊட்டச்சத்து என்ன தொடர்பு வைத்திருக்கும் என்று சிலர் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள். இப்போது, எந்தப் பொருளை ஒருவர் கண்டுபிடிக்கலாம்

Machine Translated by Google

வெள்ளை ரொட்டி, சர்க்கரை அல்லது தெளிவுபடுத்தப்பட்ட வெண்ணெய் கண்களுக்கு ஒளி கொடுக்க அல்லது நரம்புகளின் அற்புதமான செயல்பாடுகளை ஒழுங்கமைக்க முடியுமா? நரம்பு நோய்களுக்கான காரணங்களை விளக்குவதற்கு மக்கள் அனைத்து வகையான அனுமான அனுமானங்களையும் முன்வைக்கின்றனர், ஆனால் அவர்கள் மிக முக்கியமான காரணிக்கு குறைந்த கவனம் செலுத்துவதில்லை - நரம்புகளுக்கு வழங்கப்படும் மூலப்பொருட்களின் பண்புகள்.

தொற்று நோய்களுக்கு மனிதனின் எதிர்ப்பாற்றல் பலவீனமடைகிறது தலைமுறையிலிருந்து தலைமுறைக்கு

தொற்று நோய்களின் ஆபத்து சீராக உள்ளது என்று கூறுகிறது சரிவு தவறானது. சமைத்து உண்பதால், மனித செல்கள் படிப்படியாக நுண்ணுயிரிகளுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை இழந்துவிட்டன, மேலும் மோசமான விஷயம் என்னவென்றால், அவை தலைமுறை தலைமுறையாக அந்த சக்தியை இழக்கின்றன.

இது சம்பந்தமாக, 1956 இல் வெளியிடப்பட்ட புகழ்பெற்ற சோவியத் விஞ்ஞானி IV டேவிடோவ்ஸ்கியின் "நோயியல் உடற்கூறியல் மற்றும் மனித நோய்களின் நோய்க்குறியியல்" என்பதிலிருந்து சில பகுதிகளை மேற்கோள் காட்ட விரும்புகிறேன்.
அவரது கூற்றுப்படி: "ஹோமோ-சேபியன் (ஆந்த்ரோபோனோஸ்கள்) க்கு குறிப்பிட்ட பல நோய்த்தொற்றுகள் உள்ளன, அவை உண்மையில் மிகவும் வளர்ந்த குரங்குகள் உட்பட விலங்குகளில் ஏற்படாது. விஞ்ஞானிகள் அந்த நோய்த்தொற்றுகளின் சோதனை உதாரணங்களைத் தூண்டுவதில் வெற்றிபெறவில்லை. அல்லது அவர்களில் சிலவற்றின் (டைபாய்டு, காலரா, மலேரியா, மெனிங்கோகோகல் மூளைக்காய்ச்சல், காய்ச்சல், தட்டம்மை, மஞ்சள் காமாலை, டிஃப்தீரியா, கருஞ்சிவப்பு காய்ச்சல், நிமோனியா, முடக்கு வாதம், செப்சிஸ், கோனோரியா, ஃபுருன்குளோசிஸ், ஃபுருன்குளோசிஸ் மற்றும் சோ ஃபுருன்குளோசிஸ்) மிகவும் தொலைதூர ஒற்றுமைகளைப் பெற முடிகிறது. அன்று).

"ஜூனோஸ்கள் மற்றும் ஆர்னிதோனோஸ்கள் (விலங்குகள் மற்றும் கோழி நோய்கள்). ஹைட்ரோஃபோபியா, மூளையழற்சி, புருசெல்லோசிஸ் (மால்டா காய்ச்சல்), சிட்டாகோசிஸ், பெரியம்மை, பிளேக், துலரேமியா, ஆந்த்ராக்ஸ், டிரிச்சினோசிஸ் மற்றும் பிற ஆண்களுக்கு ஏற்படும், ஒரு விதியாக, அவற்றின் சிறப்பு அறிகுறிகள் மனிதனுக்கு மட்டுமே இருக்கும், அதேசமயம் விலங்குகளில் சில நேரங்களில் அவை அந்த அறிகுறிகளின் மிகவும் தொலைதூர இனப்பெருக்கம் மட்டுமே காட்டுகின்றன."

மனிதனின் மூதாதையர்கள், குரங்குகள் உட்பட அனைத்து விலங்குகளும் குறிப்பிட்ட மனித நோய்த்தொற்றுகளால் பாதிக்கப்படுவதில்லை என்பது மட்டுமல்லாமல், சோதனை நோக்கங்களுக்காக அந்த நோய்களால் அவற்றைப் பாதிக்கும் ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகளின் வேண்டுமென்றே முயற்சிகளுக்கு அவை பதிலளிக்கவில்லை. மாறாக,

Machine Translated by Google

விலங்குகள் மற்றும் பறவைகளுக்கு குறிப்பிட்ட பாக்டீரியாக்கள் உள்ளன, ஆனால் அவை எல்லா நேரத்திலும் அவற்றின் உறுப்புகளில் இருந்தாலும், அவற்றை சாதாரணமாக பாதிக்காது. இருப்பினும், மனிதனுக்கு பரவும் போது, அந்த பாக்டீரியாக்கள் அவரை மிகவும் பயங்கரமான மற்றும் பேரழிவுகரமான முறையில் பாதிக்கின்றன. விலங்குகள் அனைத்து நாள்பட்ட நோய்களிலிருந்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவை என்ற உண்மையை நாம் இதில் சேர்க்க வேண்டும்.

இந்த குறிப்பிடத்தக்க மாறுபாட்டிற்கான காரணம் என்ன? "நாகரிகத்தின்" விதிகளின்படி தன்னை வளர்த்துக் கொண்டு, பின்னர் தனது கால்களைக் குறுக்காக நிதானமாக தனது மேஜையில் உட்கார்ந்து கொள்ளும் பழக்கம் இல்லையென்றால், இங்கு ஒரு மனிதனை ஒரு மிருகத்திலிருந்து வேறுபடுத்துவது எது? இந்த நல்ல நாட்களில் பசு மனிதனைப் போல் "நாகரீகமாக" மாறுவதற்கும், கொப்பரையில் வேகவைத்த பிறகு தனது தீவனத்தை உண்பதற்கும், நோய்வாய்ப்பட்டால், அது போல் பாசாங்கு செய்வதற்கும் அதைத் தன் தலையில் எடுத்துக்கொண்டால் எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்களே கற்பனை செய்து பாருங்கள். காரணங்கள் தெரியவில்லை. பின்னர் யாராவது பச்சை புல்லில் தன்னை வளர்க்க முயற்சிக்க வேண்டும் என்று பரிந்துரைத்தால், அவள் சமைத்த உணவைப் பயன்படுத்துவதால், பச்சை புல் தனக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் என்ற அச்சத்தை அவள் வெளிப்படுத்த வேண்டும். பசுவானது இயற்கைக்கு மாறான செயல் என்று ஒரு கணம் கூட யோசிக்காமல், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாக சமைத்த புல்லை உட்கொண்டிருந்தால் இன்று எப்படி இருக்கும் என்பதை நீங்களே நினைத்துப் பாருங்கள். ஆயினும்கூட, இன்றைய மதவெறி பிடித்த இறைச்சி வழிபாட்டாளர்கள் தங்களை நிலைநிறுத்திக் கொண்டுள்ளனர்.

தொற்று நோய்களுக்கு எதிரான போராட்டம் முற்றிலும் தொடர்கிறது தவறான நிலைப்பாடு. தொற்று நோய்களால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதத்தின் சரிவு உடலின் எதிர்ப்பை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் அடையப்படவில்லை, மாறாக தொற்றுநோய்களை பரப்பும் வெளிப்புற நிலைமைகளைத் தணிப்பதன் மூலம் அடையப்படுகிறது. காலப்போக்கில், மனிதனின் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் பலவீனமாகிவிட்டது, நவீன வீடுகள், மையப்படுத்தப்பட்ட நீர் வழங்கல் அமைப்புகள், நகர்ப்புற சுகாதாரம், நோயாளிகளை தனிமைப்படுத்துதல் மற்றும் பலவற்றின் வசதிகளை அகற்றி, 200 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்த நிலைமைக்கு திரும்பினால், மனித சில ஆண்டுகளில் பல்வேறு தொற்றுநோய்களின் மூலம் அழிக்கப்படும்.

எப்படியிருந்தாலும், இன்றும் கூட தானாக நோய்த்தொற்றுகள் ஏற்படுகின்றன கண்புரை நிலைமைகள், விரைவாக உருவாகி, சமைத்து உண்ணும் அனைத்து மனிதகுலத்திற்கும் தவிர்க்க முடியாத பேரழிவாக மாறுகிறது. தவறான மனிதனின் உயிரணுக்களின் பலவீனத்தைப் பயன்படுத்தி, பாதிப்பில்லாத நுண்ணுயிர்கள் மாறுகின்றன

Machine Translated by Google

மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும். டேவிடோவ்ஸ்கி எழுதுகிறார்: "பாக்டீரியாவின் மாறுதல் பற்றிய தற்காலத் தரவுகளின் வெளிச்சத்தில், நோய்க்கிருமி பாக்டீரியாக்கள் என்று அழைக்கப்படுபவற்றில் இருந்து நோய்க்கிருமி பாக்டீரியாக்கள் உண்மையில் மிகவும் நெருக்கமாக இருப்பதைக் கருத வேண்டும். எனவே, டைபாய்டு, பாரடைபாய்டு மற்றும் வயிற்றுப்போக்கு ஆகியவற்றின் பாக்டீரியாக்கள் தோன்றக்கூடும். குடல் பாசிலியில் இருந்து, டிப்தீரியாவின் உண்மையான பேசில்லி தவறான பாசிலியில் இருந்து உருவாகலாம்.அத்தகைய உருமாற்றங்கள் அனைத்து வகையான கொக்கிகளிலும், காற்றில்லாக்களிலும், பிளேக் மற்றும் காசநோய் மற்றும் பிற நுண்ணுயிரிகளிலும் ஏற்படலாம். மனித உடல், தோல் மற்றும் சளி சவ்வுகளின் வழக்கமான குடியிருப்பாளர்களின் இழப்பில் ஆட்டோ தொற்று குறிப்பாக உண்மையானது."

பல தொற்று நோய்களில், தொற்றுக்கான சான்றுகள் இல்லை. பொதுவாக, ஒவ்வொரு தொற்று நோயும் சில பலவீனமான நபரின் நுண்ணிய உயிரினத்தில் முதலில் தோன்றி பின்னர் மற்றவர்களுக்கு பரவுகிறது. உண்மையில், அத்தகைய ஒவ்வொரு உயிரினமும் நோய்க்கிரும பாக்டீரியாக்களின் பரவல் மற்றும் பரவலுக்கு ஆபத்தான தொழிற்சாலை ஆகும். இப்படி ஒரு தொழிற்சாலையை பச்சையாக உண்பவர்கள் மத்தியில் காண முடியாது. அதனால் பச்சையாக உண்பவர்களின் உலகம் அனைத்து தொற்று நோய்களிலிருந்தும் என்றென்றும் விடுபடும்.

தன்னியக்க தொற்று பற்றிய டேவிடோவ்ஸ்கியின் கருத்துகள் பின்வருமாறு சுருக்கமாகக் கூறலாம்: "தானியங்கி தொற்று செயல்முறைகள் உருவாகும் நமது உடலின் முக்கிய பகுதிகள்: தொண்டை, டான்சில்ஸ், வெர்மிஃபார்ம் பின்னிணைப்பு, பெரிய குடல், வெண்படல, மூச்சுக்குழாய் குழாய்கள் மற்றும் சிறுநீர் பாதைகள் தன்னியக்க தொற்று நோய்கள்: நாசிக் கண்புரை, தொண்டை அழற்சி, பெருங்குடல் அழற்சி, வயிற்றுப்போக்கு, மூச்சுக்குழாய் அழற்சி, நிமோனியா, சிஸ்டிடிஸ், பைலிடிஸ், நெஃப்ரிடிஸ், கான்ஜூன்க்டிவிடிஸ், அழற்சி தோல் பாசங்கள்,

ஃபுருங்கிள்ஸ், கார்பன்கிள்ஸ், ஓட்டிடிஸ், கோலிசிஸ்டிடிஸ், ஆஸ்டியோமைலிடிஸ், பிரசவத்திற்குப் பிந்தைய எண்டோமெட்ரிடிஸ், மற்றும் பல. FG வழங்கிய தரவுகளின்படி பாரின்ஸ்கி (1949), ஸ்கார்லெட் காய்ச்சலின் அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் 50 சதவிகிதம் மற்றும் டிஃப்தீரியாவின் 15 சதவிகிதம் மட்டுமே நேரடி தொடர்புகளை நிறுவ முடியும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், டிப்தீரியாவின் அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் பெரும்பாலானவற்றில் தொற்று வெளிப்புற ஆதாரங்களில் உள்ளது என்பதைக் காட்ட எந்த ஆதாரமும் இல்லை. மீண்டும், TE Boldyrev (1949) வழங்கிய சான்றுகள், 53 சதவீத டைபாய்டு வழக்குகள் அறியப்படாத தோற்றம் கொண்டவை என்பதைக் குறிக்கிறது. வெளிப்புற நோய்த்தொற்றுகளின் பங்கு படிப்படியாகக் குறைந்து, அதன் இடத்தை எண்ட்ரோஜெனஸ் நோய்த்தொற்றுகளுக்கு அளிக்கிறது. ஏதுமில்லாமல்

Machine Translated by Google

எதிர்காலத்தில் சந்தேகம், முக்கிய பங்கு உண்மையில் ஆட்டோ-தொற்றுகளால் வகிக்கப்படுகிறது என்பது உணரப்படும், குறிப்பாக தேவையான அறிவை நாம் இன்னும் முழுமையாகக் கொண்டிருக்கவில்லை, இது உடலியல் வழிமுறைகள் மற்றும் மாறும் நிலைமைகளின் சாரத்தை விளக்க உதவுகிறது. உயிரணுக்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களின் இயல்பான கூட்டுவாழ்வு ஒரு தொற்று நிலைக்கு.

"தொற்று நோய்களின் காரணவியல் குறித்து நாம் கைவிட வேண்டும் வெளிப்புற மற்றும் உள் ஊடகங்களின் நுண்ணுயிரிகளின் 'நோய்க்கிருமி' தன்மை குறித்து கோச், எர்லிச் மற்றும் பாஸ்டர் காலத்தில் உருவான கருத்துக்கள். இந்த வார்த்தையின் முழு அர்த்தத்தில், நோய்க்கிருமி பாக்டீரியாக்கள் அல்ல, ஆனால் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் கொடுக்கப்பட்ட உயிரினத்தில் இருக்கும் உடலியல் தொடர்புகள் மற்றும் அதன் ஒழுங்குமுறை அமைப்புகள் மற்றும் நரம்பு வழிமுறைகளில் ஏற்படும் இடையூறுகளுடன் இயல்பாக இணைக்கப்பட்டுள்ளன. இயற்கையில் சிறப்பு 'நோய்க்கிருமி' நுண்ணுயிரிகள் இல்லை; எவ்வாறாயினும், சாதாரணமாக எதிர்க்கும் பாடத்தில் பாதிப்பை ஊக்குவிக்கும் காரணிகளுக்கு முடிவே இல்லை, மேலும் நேர்மாறாகவும்."

இவை அனைத்திலிருந்தும் நாம் ஒரே ஒரு முடிவுக்கு வரலாம். தொற்று நோய்களின் உண்மையான காரணம் நுண்ணுயிரி அல்ல, ஆனால் உயிரினத்தின் இயல்பான உயிரியல் செயல்முறைகளின் பலவீனமான நிலை. நுண்ணுயிரிகள் எப்பொழுதும் இருந்தன, அவை இன்னும் உள்ளன, அவை என்றென்றும் இருக்கும். அவர்களை அழித்து ஒழிக்கும் பிரச்சாரம் சுத்த பைத்தியக்காரத்தனம். நோய்களின் உண்மையான காரணங்களைக் கண்டுகொள்ளாமல் கண்மூடித்தனமான செயல்பாட்டின் விளைவாக, மனிதனின் கரிம எதிர்ப்பு சக்தி படிப்படியாகக் குறைக்கப்பட்டு, வெளியில் இருந்து நோய்த்தொற்று வரும் என்று மனிதர்கள் இனி காத்திருக்க மாட்டார்கள், ஆனால் தங்கள் உடலுக்குள் திரண்டிருக்கும் பாக்டீரியாக்களுக்கு ஆளாகிறார்கள். . மனித உயிரினத்தில், விலங்குகளுக்கு எந்தத் தீங்கும் செய்ய முடியாத பாக்டீரியாக்கள் இறைச்சி, ரொட்டி, வெண்ணெய் மற்றும் சர்க்கரை ஆகியவற்றிலிருந்து உருவாகும் பலவீனமான, பயனற்ற, செயலற்ற செல்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்கின்றன. அப்படியானால், அவை வெறுமனே அந்த செல்கள் மீது விழுந்து அவற்றை ஆர்வத்துடன் விழுங்குவதில் ஆச்சரியமில்லை. புத்திசாலித்தனமான நபர், பயனற்ற ஒவ்வொரு உயிரணுக்களிலிருந்தும் தனது உடலை சுத்தம் செய்ய வேண்டும், அதன் பிறகு உன்னதமான பழங்கள், பருப்புகள் மற்றும் தானியங்களிலிருந்து உருவாகும் இளமை, வலிமையான மற்றும் வலிமையான செல்களை அணுக எந்த நுண்ணுயிரியும் துணியாது. இங்கே, உண்மையில், "இயல்

Machine Translated by Google

செல்கள் மற்றும் பாக்டீரியாக்களின் கூட்டுவாழ்வு நோய்த்தொற்றின் நிலைக்கு" டேவிடோவ்ஸ்கியால் விளக்க முடியவில்லை.

சிகிச்சை முகவர்களாக நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் பங்கு தற்காலிகமானது மற்றும் ஏமாற்றும். அவர்கள் மீது மக்கள் படிப்படியாக ஏமாற்றமடைந்து வருகின்றனர். ஒரு குறுகிய காலத்திற்கு பாக்டீரியா செயல்பாட்டின் விளைவுகளை நடுநிலையாக்குகிறது, அவை செல்களை பலவீனப்படுத்துகின்றன மற்றும் பின்னர் வலுவான தொற்றுநோய்களுக்கான வழியை அழிக்கின்றன.

நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் மிக நெருக்கமான அனுபவம் எனக்கு உள்ளது. இயற்கையான ஊட்டச்சத்தின் குறைபாட்டின் விளைவாக, என் குழந்தைகள் எப்பொழுதும் தானாக தொற்று மற்றும் தன்னியக்க போதையினால் ஏற்படும் ஒழுங்கற்ற, தொடர்ச்சியான காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், அவர்களின் வெப்பநிலை பொதுவாக 37.8°C க்கு இடையில் மாறுபடும். மற்றும் 38 °C. நான் என் மகனை பாரிஸுக்கு அழைத்துச் சென்று அங்குள்ள மிகவும் பிரபலமான "நிபுணர்களின்" பராமரிப்பில் ஒப்படைத்தேன். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளுடன் கண்மூடித்தனமான பரிசோதனையின் மூலம் அவை அவற்றின் வெப்பநிலையை 40- 41 டிகிரி செல்சியஸுக்கு உயர்த்தின. மற்றும் அவரது இதயம் மற்றும் சிறுநீரகங்கள் சிதைந்து, அவர்கள் இறுதியாக அவரது நோயைக் கண்டறிய முடியாமல் அவரைக் கொன்றனர்.

என் மகளுக்கும் இதேதான் நடந்தது, ஆனால் இன்னும் இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு பெரிய வன்முறை. நான் அவளை ஹாம்பர்க்கில் உள்ள Anscharhohe குழந்தைகள் மருத்துவமனையில் (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) சேர்த்தேன், அங்கு டாக்டர் வொல்ப்காங் டைலிங் எனது ஏழைக் குழந்தைக்கு மிகவும் மனிதாபிமானமற்ற பரிசோதனைகளை மேற்கொண்டார். ஒவ்வொரு நாளும் அவர் ஒரு பெரிய அளவிலான இரத்தத்தை வெளியே எடுத்தார், அதை அவர் பல்வேறு ஆய்வக சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தினார் அல்லது டஜன் கணக்கான ஏழை எலிகள் மற்றும் முயல்களுக்கு உட்செலுத்தினார், பாக்டீரியாவை பெருக்குவதன் மூலம் நோய்க்கு காரணமான உண்மையான உயிரினத்தை அடையாளம் காண விரும்புவதாக பாசாங்கு செய்தார். அவரது அசாதாரண மருத்துவ பரிசோதனைகளில் அவரால் தீர்மானிக்க முடியவில்லை. என் குழந்தையின் வெப்பநிலை உயர்ந்து, நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் அளவு அதிகமாக இருந்தது மற்றும் அவற்றின் வகைகள் மிகவும் வேறுபட்டவை. நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளின் அதிகரித்த அளவுகளுடன், வெப்பநிலை 39 ° C க்கு இடையில் தொடர்ந்து ஏற்ற இறக்கமாக இருக்கும் வரை மேலும் மேலும் உயர்ந்தது. மற்றும் 41°C. மற்றும் நெஃப்ரிடிஸ் அறிகுறிகள் வலுவாகக் குறிக்கப்பட்டன. அவரது "அறிவியல்" வழிமுறையின் மூலம் அவர் நோயின் வளர்ச்சியை விரைவுபடுத்தினார், அதன் "சாதாரண" காலத்தை நான்கு வருடங்கள் ஒரு மாத காலத்திற்கு மட்டுமே குறைத்தார். அவர் குழந்தையை போலியாகக் கருதி, தவறான நம்பிக்கையில் எங்களை பயமுறுத்தினார்

Machine Translated by Google

அவளுக்கு கார்டிசோன் கொடுக்கப்படாவிட்டால் அல்லது உள் உயிரியல் பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்படாவிட்டால், அவள் ஒரு வாரத்திற்கு மேல் வாழ மாட்டாள்.

அந்த நாட்களில்தான் நான் பிர்ச்சர்-பென்னரின் ஜெர்மன் மொழியைக் கண்டேன் "ஊட்டச்சத்து நோய்கள்" ("Ernahrungskrankheiten" , Erster Teil, 1933) என்ற தலைப்பிலான கட்டுரை. நான் உடனடியாக என் மகளை அந்த மருத்துவமனையிலிருந்து வெளியே அழைத்துச் சென்று இயற்கை ஊட்டச்சத்து பராமரிப்பில் ஒப்படைத்தேன். ஒரு மந்திரக்கோலின் திடீர் அலையினால் என் குழந்தையின் வெப்பநிலை 37°-37.5°Cக்குக் குறைந்தது. மேலும் அவளது சிறுநீரின் அளவு ஒரு நாளைக்கு 200m1ல் இருந்து இரண்டு லிட்டராக அதிகரித்தது. ஒரு வாரத்திற்குள் அவள் எழுந்து அறை முழுவதும் நடந்தாள், இதயமற்ற அந்த மருத்துவருக்காக கதவைத் திறக்க, அவன் முட்டாள்தனமாகத் தாக்கப்பட்டான், அவமானத்திற்கு மிகவும் பயந்தான், ஒரு ஆதாரமற்ற சாக்குப்போக்கின் கீழ் அவர் மருத்துவமனையின் நகல்களை என்னிடம் கொடுக்க மறுத்தார். பதிவுகள் மற்றும் மருத்துவ பரிசோதனைகள்.

நான் குழந்தைக்கு பச்சையாகவே உணவளித்து வந்திருந்தால், அவள் இன்று உயிருடன் இருந்திருப்பாள். ஆனால் அந்த நேரத்தில் நான் மூல உணவை ஒரு சிகிச்சை வழிமுறையாகக் கருதினேன், செயற்கை வைட்டமின்களில் எனக்கு நம்பிக்கை இருந்தது. டாக்டர் பிர்ச்சர் பென்னரின் பிரைவேட் கிளினிக்கின் ஊட்டச்சத்து முறையைப் பற்றி நெருக்கமாகப் பழகுவதற்காக, குழந்தையை ஹாம்பர்க்கில் இருந்து சூரிச்சிற்கு அழைத்துச் சென்று 23 நாட்கள் அந்த சானடோரியத்தில் வைத்திருந்தேன். துரதிர்ஷ்டவசமாக டாக்டர். பிர்ச்சர் பென்னரின் மரணத்திற்குப் பிறகு, சமைத்த உணவுகள், பால் பொருட்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் பிற மருந்துகளின் அறிமுகத்தால் அவரது ஊட்டச்சத்து முறை பெரிதும் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை நான் இங்கே குறிப்பிடலாம்.

எப்படியிருந்தாலும், அவளது உடல்நிலையில் விரைவான முன்னேற்றத்தால் ஊக்கமளித்து, ஓரளவு மூல ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் ஓரளவு சமைத்த உணவுகள் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்கள் மூலம் அவளுடைய ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க முடியும் என்று நினைத்தேன். எப்படியிருந்தாலும், அவளுடைய ஆயுளை நாங்கள் நான்கு ஆண்டுகள் மட்டுமே நீட்டிக்க முடிந்தது.

தன்னியக்க தொற்றுக்கு எதிரான மனிதனின் வெற்றிக்கு நானே ஒரு சிறந்த உதாரணம். 20 ஆண்டுகளுக்கும் மேலாக நான் நாள்பட்ட மூச்சுக்குழாய் அழற்சியால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன், வருடத்திற்கு பல முறை, நான் எப்போதும் குளிர்ச்சியின் மிகக் கடுமையான தாக்குதலுடன் படுக்கைக்குச் செல்வேன். இருப்பினும், பச்சையாக சாப்பிடுவது இதையெல்லாம் மாற்றிவிட்டது, கடந்த பத்து ஆண்டுகளாக நான் ஆண்டு முழுவதும் திறந்த வானத்தின் கீழ் தூங்கினேன், சில நேரங்களில் குளிர்ந்த குளிர்காலத்தில் 15 அல்லது 16 டிகிரி பனியில், நுண்ணுயிரிகள் இன்னும் அவற்றின் இடங்களில் உள்ளன.

Machine Translated by Google

நான் ஒருமுறை கூட இருமல் வந்ததில்லை அல்லது ஜலதோஷத்தின் சிறிய அறிகுறியை உணர்ந்ததில்லை. குளிர்காலத்தில் திறந்த வெளியில் தூங்குவதற்கு குறிப்பிட்ட வீரம் தேவையில்லை என்பதை நான் சேர்க்க விரும்புகிறேன். உடலை நன்றாக மூடி, முகத்தை புதிய காற்றுக்கு திறந்து வைத்தாலே போதும். கூடுதலாக, சமைத்த உணவைத் தவிர்ப்பது முக்கியம், இதனால் தூக்கமில்லாத இரவுகளைக் கழித்தல் மற்றும் இடைவிடாமல் படுக்கையில் சுழலும் காரணங்களை அகற்றவும்.

புற்றுநோய் என்பது உயிரணுக்களின் தீவிர சிதைவின் விளைவாகும்

மற்ற எல்லா நோய்களையும் போலவே, புற்றுநோய்க்கான காரணங்களும் கூட இயற்கையின் விதிகளின் வெளிச்சத்தில் மிக எளிதாக விளக்கப்பட்டது.

சைட்டாலஜிஸ்டுகள் சாதாரண செல்கள் மற்றும் புற்றுநோய் உயிரணுக்களின் கட்டமைப்புகளுக்கு இடையே உள்ள வேறுபாடுகளைக் கண்டறிய ஏராளமான ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொண்டுள்ளனர். பொதுவாக, புற்றுநோய் செல்கள் மிகவும் பொதுவான வகை செல்கள் என்று அவர்கள் கண்டறிந்துள்ளனர், அவை தேவையான கட்டமைப்பு மற்றும் எந்தவொரு பயனுள்ள வேலையையும் செய்யக்கூடிய திறன் இல்லாதவை. அவற்றின் ஒரே நோக்கம் புரதங்களை (கட்டிடப் பொருட்கள்) தின்று பெருக்குவதுதான்.

நமக்குத் தெரிந்தபடி, தவறான மனிதனின் செல்கள் துல்லியமாக ஒரே மாதிரியானவை குணங்கள். பொய்யான மனிதனின் உயிரணுக்களுக்கும், புற்று நோயின் உயிரணுக்களுக்கும் ஏற்படும் சீரழிவுக்கும் ஒரே ஒரு அளவு வித்தியாசம்தான் உள்ளது. சில சூழ்நிலைகளில் இருப்பிடத்தைப் பொறுத்தவரை, உண்மையான மனிதன் தவறான மனிதனின் செல்களை தனது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருப்பதில் வெற்றி பெறுகிறான். அவர் அவற்றை தனது உயிரினத்தின் இலவச விரிவாக்கங்களில் பரப்புகிறார், அவர் அவற்றைக் கொண்டு வெற்று துவாரங்களை நிரப்புகிறார், அவர் அவற்றைத் தனது தோலின் கீழ் அப்புறப்படுத்துகிறார், அவர் அவற்றை தனது சாதாரண செல்களுடன் கலக்கிறார், இதனால், குறைந்த பட்சம், அவர் உணர்திறன் உறுப்புகளையும் அமைப்புகளையும் பராமரிக்கிறார். அவரது உடல் அவர்களின் அழுத்தத்தின் ஆபத்திலிருந்து விடுப எல்லோரும் நிர்வாணக் கண்ணால் பார்க்க முடியும், தவறான மனிதனின் மகத்தான நிறை, சில நேரங்களில் 60-70 கிலோகிராம் எடையை எட்டும். அந்தத் திணிவில் சில கிலோவை எந்தச் சுரப்பியிலோ அல்லது உறுப்பிலோ வைத்தால், கொடுக்கப்பட்ட சுரப்பி அல்லது உறுப்பின் செயல்பாடு நிச்சயமாக விளைந்த அழுத்தத்தின் கீழ் முடங்கிவிடும். துல்லியமாக இப்படித்தான் புற்றுநோய் ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறது.

புற்றுநோயைப் போலவே தவறான மனிதனின் செல்கள் அழைக்கப்படுகின்றன சமையலறையில் தயாரிக்கப்பட்ட உணவின் மூலம் இருப்பு

Machine Translated by Google

அத்தகைய உணவின் தீவிர நுகர்வோராக செயல்படுவதன் முதன்மை நோக்கம்.
உண்மையான மனிதனின் தற்காப்பு முயற்சியால், பொய்யான மனிதனின் உயிரணுக்கள் போதைப்பொருளின் வழியாக உடலுக்குள் நுழையும் இயற்கைக்கு மாறான பொருட்களின் மகத்தான அளவை முழுமையாக ஒருங்கிணைக்க முடியாது. எரிக்கப்பட்டு மிதமிஞ்சிய வெப்பமாக மாற்றப்பட்டது. அதிகப்படியான உணவைச் சுதந்திரமாக உட்கொள்வதற்காக, பொய்யான மனிதனின் உயிரணுக்கள் சுதந்திரத்தைப் பெறவும், அவர்கள் விரும்பும் எந்த இடத்தில் குடியேறவும், முழுமையாக தங்களைத் தாங்களே மூழ்கடிக்கவும் முயற்சி செய்கின்றன. அவர்களில் ஒருவர் அல்லது பலர் தங்கள் முயற்சியில் வெற்றி பெற்றால், அவர்கள் பேராசை பிடித்த எஜமானரால் தங்களுக்கு வழங்கப்படும் உணவுப் பொருட்களை நம்பமுடியாத வேகத்தில் விழுங்கத் தொடங்குகிறார்கள். இவ்வாறு, ஒன்று அல்லது இரண்டு முக்கியமற்ற உயிரணுக்களில் தொடங்கி, அனைத்து மனிதகுலத்தையும் அதன் கொடிய பயங்கரத்தின் பிடியில் வைத்திருக்கும் அசுரன் உருவாகிறது.
பல நோயியல் செயல்முறைகள் எதிலும், மில்லியார்ட் உயிரணுக்களில் ஒன்று அல்லது இரண்டு செல்கள் மட்டுமே நோயால் பாதிக்கப்படும் இதேபோன்ற நிகழ்வை நாம் சந்திப்பதில்லை.

தன் மனதை ஆக்கிரமிக்கும் நுண்ணறிவு கொண்ட தெளிந்த பார்வை கொண்டவர் அடிப்படைச் சிக்கல்களுடன், ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகள் தங்கள் நேரத்தையும், பணத்தையும், ஆற்றலையும் வீணடிக்கும் முட்டாள்தனமான கேள்விகளைக் கண்டு ஆச்சரியப்படுவதற்கு உதவ முடியாது. புற்றுநோயின் நிகழ்வை விளக்குவதற்காக, அவர்கள் சுமார் 400 பல்வேறு புற்றுநோய் காரணிகளை பட்டியலிட்டுள்ளனர், அவை உணவுக் காரணிகளைத் தவிர, புற்றுநோய்க்கான அடிப்படை காரணங்களுடன் குறைந்தபட்ச தொடர்பு இல்லை. ஒவ்வொரு நபரும் இந்த கேள்வியை தனக்குத்தானே கேட்டுக் கொள்ள வேண்டும்: "அனைத்து விஷங்கள், கதிர்கள், நாள்பட்ட எரிச்சல்கள், காயங்கள், தீக்காயங்கள், வைரஸ்கள், நிகோடின், தார் மற்றும் பல முகவர்கள், தீங்கு விளைவிக்கும் காரணிகளாக, அவற்றின் வளாகத்தின் உயிரணுக்களை இழக்கக்கூடும் என்பது உண்மைதான். கட்டமைப்பு மற்றும் வேலை செய்வதற்கான அவற்றின் திறன், அல்லது சேதப்படுத்துதல், மெலிதல், நசுக்குதல் மற்றும் கொல்லுதல், ஆனால் சாத்தியமான வழிகளில் ஒன்று அல்லது இரண்டு செல்களில், மிகக் குறுகிய இடைவெளியில், அவற்றை செயல்படுத்தும் அளவுக்கு மகத்தான பெருக்க சக்தியைத் தூண்டலாம். நேரம், கீழே கவிழ்ந்து, பின்னர் மனித உடலின் முழு அற்புதமான கட்டிடத்தையும் முழுவது

அந்த பயங்கரமான சக்தி, அந்த உயிரினத்தின் உரிமையாளரால் அசுரனுக்காக விடாமுயற்சியுடன் சமைத்து, சுடப்பட்டு, தயார் செய்து அசுரனுக்கு வழங்கப்படுகிறது.

Machine Translated by Google

சொந்த இறுதி அழிவு. புற்றுநோய் என்பது உயிரணுக்களின் தீவிர சிதைவு மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தின் தவிர்க்க முடியாத விளைவு ஆகியவற்றின் வாழ்க்கை ஆதாரமாகும்.

அவர்களின் ஆய்வுகளின் போது, மீண்டும் மீண்டும் விஞ்ஞானிகள் புற்றுநோயின் உண்மையான காரணங்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்கின்றனர். மறுக்க முடியாத ஆதாரங்களைக் கைகளில் வைத்துக் கொண்டு, சிறிது நேரம் பார்த்து, உறுதிப்படுத்திக் கொள்கிறார்கள், ஆனால் நடைமுறையில் உள்ள உணவு முறைகளை மாற்றுவது பற்றிய கேள்வி எழும்போதெல்லாம், அவர்கள் இடி விழுந்தது போல் திகைத்து கண்களை மூடிக்கொள்கிறார்கள். ஒரு கணம் கூட தாமதிக்காமல் அவர்கள் தங்கள் குதிகால்களுக்கு எடுத்துச் செல்கிறார்கள், ஏனென்றால் அவர்கள் தங்கள் ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களில் இயற்கைக்கு மாறான எதையும் பார்க்க விரும்பவில்லை. குறிப்பாக, தாங்கள் உண்ணும் ரொட்டியை, காலங்காலமாக புனிதமாக கருதி வந்த ரொட்டியை விமர்சிக்க விரும்பாதவர்கள், அது மேசையை அடையும் போது, அரைத்து மீண்டும் மீண்டும் தீட்டுப்பட்டதாக ஒரு கணம் கூட நினைக்காமல், , sifting, kneading மற்றும் பேக்கிங்.

சிறப்பு கட்டமைப்புகள் மற்றும் செயல்பாட்டுத் திறன்கள் இல்லாத உயிரணுக்களால் புற்றுநோய் உருவாகிறது என்பதை சைட்டாலஜிஸ்டுகள் தெளிவாகக் காண்கிறார்கள், இருப்பினும் அவர்களின் பார்வையில் ஆரோக்கியமான மனிதன் என்று அழைக்கப்படுபவரின் அனைத்து செல்களும் (அவை இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தின் விளைவாக இருந்தாலும்) முதன்மையாக உள்ளன. முழு வளர்ச்சியடைந்த மற்றும் சரியான செல்கள் பின்னர் சில புற்றுநோய் காரணிகளின் செல்வாக்கின் மூலம் அவற்றின் இயல்பான பண்புகளை இழக்கின்றன. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், தொழிற்சாலையின் உற்பத்தியில் குறைபாடுகளின் சரியான வழிமுறைகள் இல்லாதது ஒவ்வொரு சாதாரண காரணிகளுடனும் இணைக்கப்பட்டுள்ளது, ஆனால் அவை தொழிற்சாலைக்கு வழங்கப்பட்ட கட்டுமானப் பொருட்களுடன் அல்லது மூலப்பொருட்களின் தன்மை மற்றும் தரத்துடன் எந்த தொடர்பும் இல்லை. உற்பத்திக்குத் தேவையான பொருட்கள். சமைத்த உணவு உண்பவர்களின் அனைத்து உறுப்புகளும் அவற்றின் சரியான கட்டமைப்புகள் மற்றும் செயல்பாடுகளை இழந்த மில்லியார்டு செல்களால் நிரந்தரமாக மூழ்கி இருப்பதை அவர்கள் பார்க்க விரும்பவில்லை. கௌட்ரியின் "புற்றுநோய் செல்கள்" என்பதிலிருந்து சில பகுதிகளை நான் இப்போது மேற்கோள் காட்டுகிறேன், அதில் இருந்து வாசகருக்கு உண்மையான காரணங்கள் எவ்வளவு தெளிவாகவும் தெளிவாகவும் தெரியும்.
புற்றுநோய் உள்ளன.

கௌட்ரி எழுதுகிறார் (ப.11): "அவற்றின் முன்னோடிகளின் சிறப்பு சேவை செயல்பாடு முழுவதுமாக அல்லது பகுதியாக இழப்பு ஏற்பட்டால், புற்றுநோய் செல்கள் அந்த குறிப்பிட்ட செயல்பாட்டைச் செய்யும் கட்டமைப்பு அம்சங்களை அளவிடுவது போலவே இழக்கின்றன.

Machine Translated by Google

சாத்தியம். செயல்பாடு இல்லாத நிலையில் கட்டமைப்பை பராமரிக்க முடியாது, அதற்குரிய கட்டமைப்பு இல்லாத நிலையில் செயல்பாட்டைப் பராமரிக்க முடியும். "கௌட்ரி மிகத் தெளிவான உண்மையைச் சேர்க்க மறந்துவிட்டார், இதன் மூலம் புற்றுநோயின் ரகசியம் ஒரு முறை தீர்க்கப்படும்.

அதாவது, கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டைப் பராமரிக்க, மூலப்பொருட்கள் அத்தியாவசியத் தேவைகளாகும், மேலும் அந்த மூலப் பொருட்கள் சமைத்த பொருட்களாக மாற்றப்படும்போது, எந்த அமைப்பும் பராமரிக்கப்படாது, செயல்படாது.

உயிரணுக்களின் இயல்பான வளர்ச்சிக்காக கௌட்ரி பின்வருமாறு ரஷ் மேற்கோள் காட்டுகிறார்: "சாதாரண ஆதிகால செல்கள் பல சாத்தியமான வழிமுறைகளைக் கொண்டிருக்கின்றன, அவை இறுதியில் வேறுபாட்டைத் தீர்மானிக்கின்றன. இந்த வழிமுறைகள் குறிப்பிட்ட அளவு நிலைகளை அடையும் போது செயல்படும்" (ப. 15). புற்றுநோயாக மாற்றத்தின் போது "புற்றுநோய்கள் உயிரணுவின் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட சிறப்புச் செயல்பாடுகளில் மாற்றத்தைத் தூண்டுகின்றன. இதன் விளைவாக ஏற்படும் மாற்றம் மரபுவழியாகும்." ஆனால், "இதுபோன்ற பரம்பரை மாற்றத்தால் பாதிக்கப்பட்ட உயிரணுக்கள் முற்றிலும் தன்னாட்சி நியோபிளாம்களாக மாறுவதற்கு முன்பு துணை காரணிகளின் கூடுதல் இழப்பு தேவைப்படலாம்" (பக். 17).
புற்றுநோய் முழுமையாக வளர்ந்த மற்றும் பிரத்யேக உயிரணுக்களிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படுவதில்லை.
"முட்டையும் விந்தணுவும் மிகவும் வேறுபட்ட உயிரணுக்கள் ஆகும், அவை வீரியம் மிக்கதாக மாறாது மற்றும் விந்தணு அல்லது முட்டை செல்களைக் கொண்ட புற்றுநோய்களை உருவாக்குகின்றன, அவை வழக்கமான கட்டுப்பாடுகள் இல்லாமல் பெருகி, சாதாரண, நல்ல நடத்தை கொண்ட உயிரணுக்களுக்குச் சொந்தமான பகுதிகளில் படையெடுக்கின்றன" (பக். 333).

புற்றுநோய் உயிரணுக்களின் முக்கிய செயல்பாடுகள் நைட்ரஜன் பொருட்களை வேட்டையாடுவது, விலங்குகளின் புரதங்களை விழுங்குவது, அமினோ அமிலங்களைப் பறிப்பது, அசாதாரண புரதங்களை ஒருங்கிணைத்தல் மற்றும் ஒத்த தன்மை கொண்ட பல்வேறு சுரண்டல்களைச் செய்வது. புற்று நோய் "நைட்ரஜன் பொறி போல்" உடல் குளத்தில் இருந்து அமினோ அமிலங்களை அகற்றி, அதற்கு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் திரும்புவதை அனுமதிக்காமல்" (ப. 39) பார்க்கப்படுகிறது. மேலும் கீழே கூறப்பட்டுள்ளது (ஐபிட்.):
"வீரியம் மிக்க உயிரணுக்களின் நைட்ரஜன் வளர்சிதை மாற்றமானது, நல்ல நடத்தை கொண்ட உயிரணுக்களில் இருந்து எடுத்து, உடலுக்குச் சரியாகச் சேவை செய்வதன் மூலம், அவற்றுக்கு மிகவும் தேவையான பொருட்கள் மூலம் மேற்கொள்ளப்படுகிறது." "மிகவும் தேவை" என்ற வார்த்தைகளுக்குப் பதிலாக "மிகவும் தேவையற்றது மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும்" என்ற வார்த்தைகள் இருந்தால் புதிர் உடனடியாக தீர்க்கப்பட்டிருக்கும்.

கிறிஸ்டென்சன் மற்றும் ஹென்டர்சன் (1952) அமினோ அமிலத்தின் மேன்மையைக் கருதினர்

Machine Translated by Google

கார்சினோமா செல்கள் குவிதல் "விரயமாகும் விலங்குகளில் நியோபிளாஸ்டிக் செல் வளர்ச்சி மற்றும் பெருக்கத்தில் ஒரு குறிப்பிடத்தக்க காரணி" (ஐபிட்.). அவர்களின் பார்வையில், விலங்கு இயற்கை உணவுப் பொருட்கள் இல்லாததால் அல்ல, ஆனால் அமினோ அமிலங்களின் அளவு குறைபாட்டால் வீணடிக்கப்பட்டது.

புற்றுநோய் செல்கள் தொடர்ந்து புரதங்களை ஒருங்கிணைக்கின்றன. கவுட்ரி எழுதுகிறார் (ப. 152): "புற்றுநோய் என்பது புரதத் தொகுப்பின் இயல்பற்ற தன்மை மற்றும் அசாதாரண புரதங்களின் சாத்தியமான உருவாக்கம் ஆகியவற்றுடன் தொடர்புடையதாகக் கருதப்படுகிறது. வளர்ந்து வரும் கட்டிகளில் புதிய உயிரணுப் பொருளைக் கொடுக்க புரதம் மற்றும் நியூக்ளியோபுரோட்டின் தொடர்ச்சியான நிகர தொகுப்பு உள்ளது. சாதாரண வளர்ச்சியடையாத திசுக்களில் உள்ள பொருட்கள் சமமான முறிவு மூலம் சமநிலைப்படுத்தப்படுகின்றன." மற்றொரு இடத்தில் அவர் காஸ்பர்சன் (1950) மேற்கோள் காட்டுகிறார்: "வீரியம் மிக்க கட்டி உயிரணுவிற்கும் சாதாரணமாக வளரும் உயிரணுவிற்கும் இடையில் புரத உருவாக்கத்திற்கான அமைப்பின் வளர்ச்சியில் ஒரு அடிப்படை வேறுபாடு இருப்பதாகத் தெரிகிறது. வீரியம் மிக்க கட்டி உயிரணுவில் எண்டோசெல்லுலர் தடுப்பான் வழிமுறை, இது பொதுவாக புரதம்-உருவாக்கும் அமைப்பின் செயல்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்துகிறது, அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ செயலிழந்து, சைட்டோகெமிக்கல் படத்தில் குறிப்பிட்ட மாற்றங்களுக்கு வழிவகுக்கும்" (பக். 10-102). கேள்விக்குரிய புரதங்கள் திராட்சை அல்லது ஆப்பிளில் இருந்து பெறப்பட்ட புரதங்கள் அல்ல, மாறாக சமையலறையில் சமைக்கப்பட்ட அல்லது சுடப்பட்ட மற்றும் சாதாரண செல்களால் நிராகரிக்கப்படும் புரதங்கள் என்பதை வலியுறுத்த வேண்டிய அவசியம் உள்ளதா?

மேலும் அறிவியல் ஆய்வுகள் அளவு என்று காட்டியுள்ளன புற்றுநோய் உயிரணுக்களில் உள்ள கொழுப்புகள் இயல்பை விட அதிகமாக உள்ளது, அதே சமயம் வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்கள், மறுபுறம், இயல்பை விட குறைவாக உள்ளது.

Cowdry ஒப்புக்கொள்கிறார், "உயிரணுக்கள், வீரியம் மிக்கவை மற்றும் வேறுவிதமாக, கிட்டத்தட்ட சிந்திக்க முடியாத சிக்கலான சிறிய தனிநபர்கள். ஒருவேளை ஒவ்வொன்றும் 10,000 வெவ்வேறு உயிர்வேதியியல் கூறுகளைக் கொண்டிருக்கலாம், கனிம அயனிகள் முதல் மிகவும் சிக்கலான புரதங்கள் மற்றும் நியூக்ளியோபுரோட்டின்கள் வரை, அவை நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ தொடர்பு கொள்கின்றன. ..ஒரு உயிரணுவில் உள்ள செயல்பாடுகளின் சமநிலை, அதாவது செல்லின் வாழ்க்கையின் ஒட்டுமொத்த வெளிப்படையான வெளிப்பாடு, இந்த பொருட்களுக்கு இடையே மிகவும் சிக்கலான இயக்கவியல் தொடர்புகளின் எந்த நேரத்திலும் ஒரு செயல்பாடாக இருக்க வேண்டும்.எந்த ஒரு செல்லின் நிலையை முழுமையாக வரையறுக்க, ஒன்று இதில் உள்ள பல உறவுகளை இயக்கவியல் அடிப்படையில் விவரிக்க வேண்டும்.

Machine Translated by Google

ஒரு நேரத்தில் ஒரு சில மாறிகள், நாம் பெற முடியும் ஆனால் முழு சிக்கலான சூழ்நிலையில் மிகவும் குறைந்த பார்வை. 4 அல்லது 5 கூறு அமைப்புகளைக் கையாளும் கணித சூத்திரங்கள் மிகப்பெரிய சிரமங்களை அளிக்கின்றன, ஆயிரக்கணக்கான மாறிகளைக் கையாள்வது ஒருபுறம் இருக்கட்டும்" (பக். 151-152) எனவே, மனிதகுலத்தின் தலைவிதியை யாருடைய கைகளில் வைத்திருக்கிறாரோ அந்த நமது விஞ்ஞானிகளுக்கு, எல்லையற்ற சிறிய விஷயங்களைத் தெரியும். உயிரணுக்களின் அமைப்பு, அவர்களின் அறிவின் பற்றாக்குறை இருந்தபோதிலும், அந்த சிக்கலான செல்களை உருவாக்கிய இயற்கையை அவர்கள் புறக்கணித்து, தங்கள் சொந்த துல்லியமான கணக்கீடுகள் மூலம் அவற்றின் சரியான தரம் மற்றும் அளவு தேவைகளை தீர்மானிக்க முடியும் என்று மக்களை நம்ப வைக்கிறார்கள். புரதங்கள், கொழுப்புகள், கார்போஹைட்ரேட்டுகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள் மற்றும் பலவற்றைப் பொறுத்தவரை செல்கள்.

தலைமைப் பொறியாளர் கட்டளையிட்டதை ஏற்காமல், அவருடைய ஞானத்தை அலட்சியப்படுத்துவதற்கும், பின்னர் தங்கள் தொழிற்சாலைகளில் பலவிதமான பொருட்களைக் கலந்து எங்களுக்கு வழங்குவதற்கும் அவர்கள் செல்கிறார்கள். அவர்களின் செயல்கள் சிரிக்கத்தக்கதா அல்லது கேவலமானதா என்பதை வாசகரே தீர்மானிக்கட்டும்.

சிக்கனம் அல்லது உணவுக் கட்டுப்பாடுகள் புற்றுநோயின் நிகழ்வுகள் மற்றும் வளர்ச்சியைத் தடுக்கின்றன அல்லது குறைந்தபட்சம் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்பதைக் காட்டுவதற்கு ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகளால் கணிசமான சான்றுகள் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளன. முதல் உலகப் போரின் போது டென்மார்க், ரஷ்யா, ஜெர்மனி மற்றும் ஆஸ்திரியாவில் நடைமுறையில் இருந்த கடுமையான உணவு விநியோகத்தின் கீழ் புற்றுநோய் இறப்புகள் போரின் முடிவில் ரேஷன் ரத்து செய்யப்பட்டதை விட குறைவாக இருந்தன. ஹிந்தேட் (1925) கருத்துப்படி, அதிகப்படியான உணவு இந்த அடுத்தடுத்த இறப்பு நிகழ்வுகளின் அதிகரிப்புக்கு பங்களித்தது.

விலங்குகள் மீது நடத்தப்பட்ட சோதனைகளின் எடுத்துக்காட்டுகளை Cowdry மேற்கோள் காட்டுகிறார்: "உணவு கட்டுப்பாடு விலங்குகளில் கட்டிகளின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கிறது அல்லது குறைக்கிறது என்பதைக் காட்டும் முந்தைய பிரிட்டிஷ் புலனாய்வாளர்களின் பணியை நீட்டித்ததற்காக McCay (1947) மூலம் மோரேச்சிக்கு (1909) கடன் வழங்கப்பட்டது.
மொரேச்சியால் எலிகளுக்கு இடமாற்றம் செய்யப்பட்ட சர்கோமாக்கள் வழங்கப்பட்ட உணவின் அளவுடன் தோராயமான விகிதத்தில் எடுக்கப்பட்டன. தடைசெய்யப்பட்ட உணவுகளில் எலிகள் நீண்ட காலம் வாழ்ந்தன மற்றும் முழுமையாக உணவளித்த எலிகளை விட அவற்றில் கட்டிகளை இடமாற்றம் செய்வது மிகவும் கடினமாக இருந்தது.

"மெக்கே மற்றும் அவரது கூட்டாளிகள் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க ஆய்வுகளை செய்துள்ளனர் எலிகள் உணவின் ஆற்றலைப் பராமரிப்பதற்குப் போதுமானதாகக் குறைப்பதன் மூலம் மந்தமடைந்தன, ஆனால் வளர்ச்சிக்கு போதுமானதாக இல்லை. ஒரு குழு இவ்வாறு நடத்தப்பட்டது

Machine Translated by Google

700 நாட்களுக்கும் மேலாக இளமையாக இருக்கும் மற்றும் 900 நாட்களுக்கு மேல் முதிர்ச்சியடைய அனுமதிக்கப்படாமல், வழக்கமான சூழ்நிலையில் இந்த வகையான எலிகளின் சராசரி ஆயுட்காலம் சுமார் 600 நாட்கள் ஆகும். போதுமான கலோரிகள் கொடுக்கப்பட்டால், பின்தங்கிய எலிகள் முதிர்ச்சியடைந்து, மொத்தமாக 1,400 அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட நாட்கள் வாழலாம் - அவற்றின் இயல்பான ஆயுட்காலம் இருமடங்கு" (பக். 394-395). மீண்டும், மெக்கே, ஸ்பெர்லிங் மற்றும் பார்ன்ஸ் (1943) கருத்துப்படி, "கட்டிகளின் வளர்ச்சி முதிர்ச்சி அடைய அனுமதிக்கப்படும் வரை வளர்ச்சியில் பின்தங்கிய எலிகளில் இது மிகக் குறைவு" (பக். 396) அந்த எலிகளுக்கு பிரத்தியேகமாக மூல உணவுப் பொருட்களைக் கட்டுப்படுத்தப்பட்ட உணவாக அளித்தால் என்ன அற்புதமான பலன்கள் கிடைக்காது.

மேலும் பரிசோதனைகள், "சாதாரண" உணவில் உண்ணப்பட்ட 198 எலிகளில் 150 கட்டிகள் உருவாகியுள்ளன, மாறாக 200 பின்தங்கிய எலிகளில் 38 கட்டிகள் மட்டுமே உருவாகியுள்ளன - சாதாரண உணவு என்று அழைக்கப்படுவதை ஓரளவு இழந்த விலங்குகள். இத்தகைய இரக்கமற்ற படுகொலைகளை பரப்பும் மற்றும் ஆயுட்காலத்தை பல மடங்கு குறைக்கும் உணவுமுறை?

ஆயுள் காப்பீட்டு புள்ளிவிவரங்களைக் குறிப்பிடுவதன் மூலம் உடல் எடை மற்றும் புற்றுநோய் இறப்பு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான உறவை தெளிவுபடுத்துவதற்கு பல்வேறு காலங்களில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளன. 1913 ஆம் ஆண்டில், லைஃப் இன்சூரன்ஸ் மெடிக்கல் டைரக்டர்ஸ் அசோசியேஷன் மற்றும் ஆக்சுவேரியல் சொசைட்டி ஆஃப் அமெரிக்கா ஆகியவற்றின் கூட்டுக் குழு 20-62 வயதுடைய ஆண்களால் வாங்கப்பட்ட 774,672 பாலிசிகளைக் கையாண்டது. 30-44 வயதில் காப்பீடு செய்யும் ஆண்களுக்கு புற்றுநோயால் ஏற்படும் இறப்பு விகிதங்கள் அதிக எடை கொண்டவர்களுக்கு 37 ஆகவும், நிலையான எடை 32 மற்றும் 24 எடை குறைவாக உள்ளவர்களுக்கு 100,000 என கணக்கிடப்பட்டுள்ளது. 45 வயது மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட பழைய குழுவிற்கு, தி

தொடர்புடைய விகிதங்கள் முறையே 156, 144 மற்றும் 120.
1932 இல் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்ட யூனியன் சென்ட்ரல் லைஃப் இன்சூரன்ஸ் நிறுவனத்தின் பதிவுகளின்படி, புற்றுநோய் இறப்பு விகிதங்கள் 25 சதவீதம் அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அதிக எடையுடன் தொடங்கி, 50 சதவீதம் குறைவான எடை வரை: 143, 138, 121, 111, 114 மற்றும் 95, தி. 111 இன் எண்ணிக்கை "சாதாரண" எடையைக் குறிக்கிறது. இன்னும் சமீபத்தில், பெருநகர ஆயுள் காப்பீட்டு நிறுவனத்தின் (1951) புள்ளியியல் புல்லட்டின் படி, இருதய-சிறுநீரக நோயால் அதிக எடை கொண்ட ஆண்களின் இறப்பு

Machine Translated by Google

தரநிலையை விட மீண்டும் பாதி அதிகமாக இருந்தது மற்றும் நீரிழிவு நோய் தரநிலையை விட நான்கு மடங்கு அதிகமாக இருந்தது. பொய் மனிதன் மனிதகுலத்திற்கு அளிக்கும் வரங்கள் இவை.

1900 மற்றும் 1950 க்கு இடையில் அமெரிக்காவில் இருதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோய்க்கான இறப்பு விகிதங்களின் அதிகரிப்பு பின்வருமாறு இருந்தது. 50 ஆண்டுகளுக்குள், புற்றுநோய்க்கான இறப்பு விகிதம் 100,000 மக்கள்தொகைக்கு 64 இலிருந்து 139.6 ஆக அதிகரித்துள்ளது, அதே நேரத்தில் இருதய நோய்களுக்கான இறப்பு விகிதம் 244 இல் இருந்து 478.1 ஆக உயர்ந்துள்ளது. மொத்தத்தில், 1950 இல் 100,000 மக்கள் தொகையில் 803.9 இறப்புகளில் பத்து முக்கிய காரணங்கள், இருதய நோய்கள் மற்றும் புற்றுநோயால் 617.7 பேர் இறந்தனர். 1964 ஆம் ஆண்டைக் குறிக்கும் சமீபத்திய புள்ளிவிவரங்கள் இன்னும் குறிப்பிடத்தக்கவை. புற்றுநோய்க்கான இறப்பு விகிதம் இப்போது 151.3 ஆக உயர்ந்துள்ளது, அதே நேரத்தில் இருதய நோய்களுக்கான இறப்பு விகிதம் 508.6 ஆக உயர்ந்துள்ளது, இது மொத்தத்தில் 939.7 இல் 659.9 ஆக உயர்ந்துள்ளது. காரணங்கள். இவை மருத்துவத்தின் "முன்னேற்றத்தின்" அற்புதமான முடிவுகள்; மருத்துவர்கள், மருத்துவமனைகள் மற்றும் மருந்துகளின் பன்முகத்தன்மையின் அதிர்ச்சியூட்டும் விளைவு; உணவுப் பொருட்களின் "சுத்திகரிப்பு மற்றும் சுத்திகரிப்பு" தவிர்க்க முடியாத தயாரிப்புகள். தற்போதைய "முன்னேற்றம்" இன்னும் 50 ஆண்டுகளுக்கு தொடர்ந்தால், விவகாரங்களின் நிலையை ஒருவர் நன்றாக கற்பனை செய்யலாம்.

1964 ஆம் ஆண்டிற்கான அமெரிக்காவின் உத்தியோகபூர்வ புள்ளிவிவரங்களின்படி, மொத்த இறப்புகளில் 1.4 சதவிகிதம் மட்டுமே "அறிகுறிகள், முதுமை மற்றும் தவறாக வரையறுக்கப்பட்ட நிலைமைகள்" என்று கூறப்படுகிறது. இந்த வகையில் முதுமை என்பது வெறும் அனுமானம், ஏனெனில் சமைத்த உணவை உட்கொள்பவர்களில் யாரும் முதுமையை அடைவதில்லை. அதேசமயம் உண்மையில் நாகரீகமான சூழ்நிலையில்! விபத்துக்கள் மற்றும் விபத்துக்கள் தவிர, அனைத்து மனித இனமும் மேம்பட்ட முதுமையில் இறந்துவிடும்.

இயற்கை சூழலில் உள்ள காட்டு விலங்குகளுக்கு புற்றுநோய் ஏற்படுவது தெரியவில்லை. சிறைபிடிக்கப்பட்ட குரங்குகளை நீண்ட காலத்திற்கு சிதைந்த உணவுக்கு உட்படுத்திய பிறகு, புற்றுநோயைப் போன்ற ஒன்று அல்லது இரண்டு கட்டிகளை அவதானிக்க முடிந்தது. "எப்போதாவது புற்றுநோய் ஏற்படுவதற்கான சான்றுகள் முற்றிலும் இல்லாத ஒரே பெரிய உயிரினங்கள் கடலின் ஆழத்தில் வாழ்கின்றன" என்று கவுட்ரி அறிவிக்கிறார் (ப.
196) ஏனென்றால் மனித குலத்தின் அழிவு கரங்கள் இல்லை

Machine Translated by Google

அவர்களை அடைந்தது. பரப்பளவிலும் மக்கள்தொகையிலும் அவர்களின் உலகம் நம்மை விட மிகப் பெரியது என்பதன் பார்வையில் அவர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி மிகவும் குறிப்பிடத்தக்கது.

நாம் சொன்னது போல், தங்கள் ஆராய்ச்சியின் போது, விஞ்ஞானிகள் புற்றுநோயின் அடிப்படை காரணங்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்கிறார்கள், அவர்கள் அவற்றைப் பார்த்து உறுதிப்படுத்துகிறார்கள், ஆனால் அவர்கள் தேடுவது வேறு என்ன என்பது போல் அவர்கள் முழு அலட்சியத்துடன் கடந்து செல்கிறார்கள்.
"அதிக அளவில் உட்கொள்ளும் சில உணவுக் கூறுகள், அல்லது அவை இல்லாததால் மனிதனுக்கு புற்றுநோயை உண்டாக்கக்கூடும் என்ற கருத்து வேறொரு மூலத்திலிருந்து பெறப்படுகிறது.

விலங்குகளின் உணவில் பரிசோதனை மாற்றங்கள் அனைத்தையும் செய்யலாம்
கேன்சரின் அடுத்தடுத்த இருப்பு அல்லது இல்லாத வேறுபாடு" (பக். 220).

இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் விளைவுகளையும் அவர்கள் நேரடியாக உணர்கிறார்கள்.
இந்த விஷயத்தில் கௌட்ரி மிகவும் தெளிவாக உள்ளது: "இறுதியாக சில விலங்குகளுக்கு அதிக சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளை வழங்குவதை விட இயற்கையான உணவுகளை உண்ணும்போது கட்டி வளர்ச்சிக்கு குறைவான முன்கணிப்பு உள்ளது என்பது வெளிவரத் தொடங்கியது. Silverstone, Solomon and Tannenbaum (1952) பியூரினா ஆய்வகச் சோவின் உணவில் ஆண் டிபிஏ எலிகளில் குறைவான தீங்கற்ற ஹெபடோமாக்கள் உருவாகியிருப்பதைக் கண்டது, முக்கியமாக கேசீன், சோள மாவு, பகுதியளவு ஹைட்ரஜனேற்றப்பட்ட பருத்தி விதை எண்ணெய், செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் ஏ. உப்பு கலவை மேலும், C3H ஆண் எலிகளுக்கு கொடுக்கப்பட்ட அரை சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகள் தீங்கற்ற ஹெபடோமாக்களின் வளர்ச்சியை மேம்படுத்தியது.கட்டி வளர்ச்சியில் உள்ள வேறுபாடு கலோரி உட்கொள்ளல், உடல் எடை அல்லது புரதம், கொழுப்பு, வைட்டமின்கள் மற்றும் விகிதத்தில் குறிப்பிடத்தக்க வேறுபாடுகளுடன் தொடர்புடையது. உணவில் உள்ள கனிமங்கள் மற்ற வகை கட்டிகள் வித்தியாசமாக பதிலளிக்கின்றன என்று ஒருவர் கருதக்கூடாது என்பதை ஆசிரியர்கள் கவனமாக சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்" (பக். 403-404).

"ஏங்கெல் மற்றும் கோப்லேண்ட் (1952), பாலூட்டும் AES மற்றும் ஸ்ப்ராக் டாவ்லி எலிகள் இயற்கை உணவுகளை (பங்கு உணவுகள்) ஊட்டப்பட்ட அரை சுத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளை விட புற்றுநோயான 2-அசிடைலமினோஃப்ளூரினால் தூண்டப்பட்ட குறைவான பாலூட்டி கட்டிகளை உருவாக்கியது. வித்தியாசம் கணிசமானதாக இருந்தது" (ப. 404)

Machine Translated by Google

சோதனை எலிகளுக்கு எந்த வகையான உணவைக் கொடுக்கிறார்கள் என்பதை வாசகர் சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி கவனித்தார்: கேசீன், ஸ்டார்ச், பருத்தி விதை எண்ணெய், செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புகள் போன்ற மிகவும் சுத்திகரிக்கப்பட்ட பொருட்கள். இந்த பொருட்களின் கலவையானது ஆராய்ச்சி விஞ்ஞானிகளால் "சாதாரண உணவு" என்று தவறாகப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது. 100 சதவீதம் புற்றுநோயற்ற எலிகளை வயல்களில் இருந்து சேகரித்து கூண்டுகளில் அடைத்து, ஏழை உயிரினங்களை "மென்மையான" குழந்தைகளைப் போல நடத்துகிறார்கள், ஒருவருக்கொருவர் இனப்பெருக்கம் செய்கிறார்கள், "சாதாரண உணவு" கொடுத்து, சில தலைமுறைகளுக்குப் பிறகு அவற்றை என்னவாக மாற்றுகிறார்கள். அவர்கள் "எலிகளின் தூய்மையான இனவிகாரங் அவர்களைப் பொறுத்தவரை, அந்த "இன்பிரேட் ஸ்ட்ரெய்ன் ஆஃப் எலிகள்" ஒரு சிறப்பு நோயியல் நிலையில் உள்ளன, இதில் சில விகாரங்களில் 80 சதவீதம் வரை "தெரியாத காரணங்களின்" "தன்னிச்சையான" கட்டிகளுக்கு ஆளாகின்றன. சமைத்த உண்பவர்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான நோயியல் நிலையில் உள்ளனர்.

விஞ்ஞானிகளால் பயனுள்ள எதையும் வரைய முடியுமா என்பதை இப்போது பார்ப்போம் மேலே உள்ள வேலைநிறுத்த ஆதாரங்களில் இருந்து முடிவுகள். துரதிர்ஷ்டவசமாக பதில் எதிர்மறையாக உள்ளது. உண்மையில், Cowdry மிகவும் மதிப்புமிக்க தரவுகளை நிராகரிக்க மிகவும் சிரமப்படுகிறார், அவருடைய வாசகர்கள் எவரும் முட்டாள்தனமாக இருக்கக்கூடாது என்பதற்காக, நாகரிகத்தின் பொருத்தமாக பொதுவாகக் கருதப்படும் எண்ணற்ற உணவுகள் மற்றும் பானங்களில் ஒன்றையோ அல்லது மற்றொன்றையோ கைவிட வேண்டும். இதைத்தான் அவர் கூறுகிறார்: "விலங்குகளில் குறிப்பாக உணவு தொடர்பான மனித புற்றுநோய் தரவுகளை தயாரிப்பதில் எச்சரிக்கை அவசியம். மனிதன், பட்டினியின் அளவைத் தவிர, பல்வேறு வகையான உணவுகளை உட்கொள்வதற்குப் பழக்கப்பட்ட ஒரு சர்வவல்லமை உண்பவன். உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்தும் சேகரிக்கப்பட்டது; அதேசமயம் விலங்குகள் உள்ளூர் வம்சாவளியின் ஒரே மாதிரியான மற்றும் எளிமையான உணவுமுறைகளுக்கு மாற்றியமைக்கப்படுகின்றன" (பக். 220). ஆசிரியர் என்ன மகத்தான தவறான எண்ணத்தில் இருக்கிறார் என்பதை வாசகரே தீர்மானிக்கட்டும்.

"இந்த ஒதுங்கிய, செல்லம் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட, நெருக்கமாக உள்ளிழுக்கப்பட்ட எலிகளில் புற்றுநோய்க்கான செயற்கையாக உச்சரிக்கப்படும் பரம்பரை பாதிப்புகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன, உண்மையில் அவற்றில் புற்றுநோய்கள் எவ்வாறு உருவாகின்றன?" என்ற கேள்விக்கு விடை காண முடியாமல் கௌட்ரி (பக்கம் 350) என்று கேட்கிறார்.

"எலிகளின் சில வகைகளில் வலுவான உறுப்பு-குறிப்பிட்ட பரம்பரை உணர்திறனை அங்கீகரிப்பது, செல்கள் பாதிக்கப்படக்கூடிய புற்றுநோய்களின் தன்மை பற்றிய நமது அறியாமையை எடுத்துக்காட்டுகிறது. இந்த எலிகள் கூண்டுகளில் மிகவும் பாதுகாப்பான இருப்பை வழிநடத்துகின்றன. அவை பொதுவாக குளிரூட்டப்பட்ட நிலையில் வைக்கப்படுகின்றன.

Machine Translated by Google

அறைகள் மற்றும் அவற்றின் உணவு குறிப்பிடத்தக்க வகையில் நிலையானது. அறியப்பட்ட எந்த உடல் அல்லது இரசாயன அல்லது உயிரியல் புற்றுநோய்களுக்கும் அவை வெளிப்படுவதில்லை" (பக். 349-350) உண்மையான உடல், இரசாயன மற்றும் உயிரியல் புற்றுநோய்கள் அந்த ஏழை எலிகளுக்கு அவரே உருவாக்கிய நிலைமைகள்தான் என்று கௌட்ரி வேண்டுமென்றே கண்களை மூடிக்கொண்டார். அவற்றின் இயற்கையான சூழல் மற்றும் ஊட்டச்சத்தை இழக்கச் செய்தல், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட கூண்டுகளில் அடைத்து வைப்பது, அடைக்கலம் கொடுத்தல், பாமரத்தனம் செய்தல் மற்றும் பாதுகாத்தல், செயற்கை முறையில் இனப்பெருக்கம் செய்தல், குளிரூட்டப்பட்ட அறைகளில் தொந்தரவு செய்யாமல் வைத்திருப்பது மற்றும் கேசீன், சோள மாவு, பருத்தி விதை எண்ணெய், செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புகள்.

மற்ற இடங்களில், (அ) உணவுப் புரதம் மற்றும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் மற்றும் (ஆ) உணவுப் பி வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றில் மாற்றம் செய்வதன் மூலம் புற்றுநோய் வளர்ச்சியில் மாற்றங்களைக் காண்பிப்பதற்கான சோதனைத் தரவுகளின் இரண்டு அட்டவணைகளை Cowdry கொண்டு வருகிறார். பின்னர் அவர் பின்வரும் கருத்துக்களை கூறுகிறார்: "வைட்டமின்கள் மற்றும் அத்தியாவசிய அமினோ அமிலங்கள் புற்றுநோய் உற்பத்தியை மாற்றியமைக்க முடியும்... இவை மற்றும் பிற கண்டுபிடிப்புகளை விளக்குவது கடினம். குறைபாடு அல்லது அதிகப்படியான உணவுப் பொருள் நேரடியாக திசுக்களில் செயல்படுகிறது என்று கருதக்கூடாது. நியோபிளாஸ்டிக் மாற்றம் நடைபெறுகிறது" (பக். 401). இது தெளிவாக கிடைக்கக்கூடிய தரவை நிராகரிப்பதாகும். ஒரு தொழிற்சாலையின் திருப்திகரமான அல்லது திருப்தியற்ற செயல்பாடு அதற்கு வழங்கப்படும் மூலப்பொருட்களின் இணக்கம் அல்லது சீரற்ற தன்மையுடன் எந்த தொடர்பும் கொண்டிருக்கக்கூடாது என்று கூறுவதற்கு சமம்.

க்ரீன்ஸ்டீன் (1947) சரியாக எச்சரித்துள்ளபடி, இந்த கண்டுபிடிப்புகளின் மீது மனிதனுக்கு சில புற்றுநோய் தடுப்பு உணவை உருவாக்குவது முற்றிலும் முன்கூட்டியே இருக்கும்," என்று கவுட்ரி எழுதுகிறார், பின்னர் மேலும் கூறுகிறார்: "ஒரு விஷயத்திற்கு மனித ஆயுட்காலம் இவைகளை விட மிக நீண்டது. இத்தகைய அனுமான உணவைக் கடைப்பிடிக்கும் சோதனை விலங்குகள் பல ஆண்டுகளாக சாத்தியமாகாது, சில சந்தர்ப்பங்களில் கிட்டத்தட்ட கால் நூற்றாண்டு வரை, புற்றுநோயின் தாமதத்தின் காலங்கள்" (ப. 401).

இருந்தபோதிலும், "விலங்குகளுக்கு நீண்ட காலமாக தொடர்ந்து குறைவாக உணவளிப்பது நிச்சயமாக பல வகையான தன்னிச்சையான கட்டிகளின் நிகழ்வைக் குறைக்கிறது" (பக். 429).

"கிடைக்கக்கூடிய தரவு முக்கியமாக கட்டிகளின் நிகழ்வுகளுடன் தொடர்புடையது அல்ல அவர்கள் தொடங்கிய பிறகு அவர்களின் வளர்ச்சி விகிதம். உள்ள சில நிகழ்வுகள்

Machine Translated by Google

உணவுக் காரணிகளால் மாற்றப்பட்ட வளர்ச்சியானது, நமது அறிவின் தற்போதைய நிலையில் எந்த சிகிச்சை நடவடிக்கைகளையும் அடிப்படையாகக் கொள்ள போதுமான சான்றுகள் இல்லை" (பக். 402). கட்டிகளின் நிகழ்வைக் குறைப்பதில் கவுட்ரி ஆர்வம் காட்டவில்லை என்று நமக்குத் தோன்றுகிறது; அவர் ஆர்வமாக உள்ளார். புற்றுநோயைக் குணப்படுத்துவதற்கான சிகிச்சை நடவடிக்கைகளைக் கண்டுபிடிப்பதில் மட்டுமே நமது ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களை சரிசெய்வதன் மூலம் அல்ல, ஆனால் சில கற்பனையான மாத்திரைகள் அல்லது பிற நிறுவனங்களின் மூலம்.

புற்றுநோயின் உண்மையான காரணங்களை விஞ்ஞானிகள் எப்போது, எங்கு கண்டுபிடிப்பார்கள் என்பது சுவாரஸ்யமானது. இதுவரை அவர்கள் சுமார் 400 "புற்றுநோயை உண்டாக்கும் முகவர்களை" கண்டுபிடித்துள்ளனர், இது பற்றி கவுட்ரி கூறுகிறார்: "மருத்துவர்கள் எதிர்கொள்ளும் புற்றுநோய்களில் ஒரு சதவீதத்திற்கும் குறைவானது உண்மையான புற்றுநோய்கள் அல்லது புற்றுநோய்களின் கலவையாகும், கண்டறியக்கூடியவை" (ப. 390). இதற்கு எதிராக, "சாதாரண" (இயற்கைக்கு மாறான) உணவு எப்படி 100-ல் 80 புற்றுநோய் இல்லாத எலிகளில் கட்டிகளை ஊக்குவித்துள்ளது என்பதையும், மற்றொரு சந்தர்ப்பத்தில் 198-ல் 150 எலிகளையும் எவ்வாறு உருவாக்கியது என்பதைப் பார்த்தோம். அந்த உணவின் பகுதி கட்டுப்பாடு அந்த 150 கட்டிகளை 38 ஆகக் குறைத்தது; அதன் ரேஷனிங் கணிசமான அளவில் முழு தேசங்களுக்கிடையில் புற்றுநோயின் அதிர்வெண்ணைத் தடுக்கிறது மற்றும் இயற்கை ஊட்டச்சத்தால் அதன் மாற்றீடு புற்றுநோயின் வளர்ச்சியை முற்றிலுமாகத் தடுக்கிறது.கௌட்ரி இப்போது இயற்கை ஊட்டச்சத்தை புற்றுநோயை எதிர்த்துப் போராடும் பிரச்சினைக்கு தீர்வாகக் கருதி வீணாக்குவதை நிறுத்துவார் என்று ஒருவர் எதிர்பார்த்திருக்கலாம். மற்ற எல்லாப் புற்றுநோய்க் காரணிகளின் பயனற்ற ஆய்வுகளில் அவர் நேரத்தை எடுத்துக் கொண்டார், அதற்குப் பதிலாக, புற்றுநோய்க்கான ஒரே காரணமான, தவறான ஊட்டச்சத்து, அவரது மற்ற புற்றுநோய் காரணிகளில் வைக்க அவர் தயாராக இல்லை, அவர் அதை ஒரு "மாற்றியமைக்கும்" காரணி என்று அழைக்கிறார் மற்றும் ஆதாரமற்ற வாதங்களால் அதைக் குறைத்து மதிப்பிடுகி வீரியம் மிக்க உயிரணுக்களின் நடத்தையால் இன்னும் குழப்பமடைந்து, அவர் எழுதுகிறார் (பக். 43):

"அரிஸ்டாட்டில் அல்லது டார்வின் என்றால் அவர் என்று சொல்லாமல் போகிறது இன்று எங்களுடன் இருந்ததால், புற்றுநோய் செல்களைப் பற்றி நாம் அறிந்த அனைத்து உண்மைகளையும் ஒன்றிணைத்து, அவற்றின் வீரியம் மிக்க நடத்தை பற்றிய விளக்கத்தை வழங்க முடியும். ஒருவேளை வரவிருக்கும் ஆண்டுகளில் இது செய்யப்படும், நாம் ஏன் இவ்வளவு காலமாக பார்வையற்றவர்களாக இருந்தோம் என்று ஆச்சரியப்படுவோம். இதற்கிடையில், நாங்கள் அங்கும் இங்கும் படிப்பதைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிறுத்துகிறோம்." ஆனால் இங்கு ஒரு அரிஸ்டாட்டிலோ அல்லது டார்வினோ தேவையில்லை என்பதை நான் சுட்டிக்காட்ட விரும்புகிறேன். கவுட்ரி தனது ஆய்வகத்தின் எல்லையிலிருந்து வெளியே வந்தாலே போதுமானது. ஒரு கணம் தன் இருப்பை மறந்து, தன் கண்களை அதை நோக்கி செலுத்த

Machine Translated by Google

நட்சத்திரங்கள், சூரியன், சந்திரன், மரங்கள் மற்றும் பூக்கள், அவற்றின் மர்மங்களில் மனதளவில் மூழ்கி, முழு உலகமும் என்ன துல்லியமான முறையுடன் சுழல்கிறது என்பதை உணர வேண்டும். எந்த விஞ்ஞானியாலும் அந்த உலகத்தை அழித்துவிட்டு, அதற்குப் பதிலாகத் தன் உலகத்தை உருவாக்க முடியுமா? விஞ்ஞானிகள் அந்த உயிருள்ள, அந்த நகரும் உலகத்தை அழித்து, ரொட்டி, அமினோ அமிலங்கள், செயற்கையான வைட்டமின்கள் மற்றும் செயற்கை உப்புகளால் தங்கள் சொந்த கட்டுமான உலகத்துடன் மனிதகுலத்தை வழங்குகிறார்கள். இந்த வரிகளைப் படித்த பிறகும், விஞ்ஞானிகள் பூமியின் இயற்கையின் ஞானத்திற்கு மேல் தங்கள் சொந்த அறிவை வைப்பார்களா என்பதை அறிவது சுவாரஸ்யமானது.

மேலும் கௌட்ரியில் வீரியம் மிக்க கட்டிகள் தன்னிச்சையாக காணாமல் போன பல நிகழ்வுகளை பட்டியலிடுகிறது மற்றும் இறுதியாக பின்வரும் முடிவுகளை எடுக்கிறது (பக். 545):

"1. சில மிகச் சிறிய முதன்மை புற்றுநோய்கள் எப்போதாவது பெரிய அளவில் தோன்றும் மார்பகம், புரோஸ்டேட் மற்றும் கருப்பையில் உள்ள எண்கள். இவற்றில் பல வளர்ச்சியடையாமல், பல ஆண்டுகளாக மறைந்திருக்கும் அல்லது தன்னிச்சையாக முற்றிலும் பின்வாங்குகின்றன.

"2. பொதுவாக தற்காலிகமான மாற்றங்கள், நன்கு வளர்ந்த புற்றுநோய்களின் அளவு எப்போதாவது காணப்படுவதில்லை. இவை வீரியம் மிக்க செல்கள் மற்றும் ஸ்ட்ரோமாவின் அளவை பாதிக்கும் பல காரணிகளின் செயல்பாட்டின் மூலம் கொண்டு வரப்படலாம்.

"3. வீரியம் மிக்க கட்டிகளின் வகைகளில் விவரிக்கப்படாத மாற்றங்கள் எப்போதாவது வெளிப்படையான காரணமின்றி நிகழ்கின்றன.

"4. காணாமல் போனதற்குப் பல உதாரணங்கள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன குழந்தைகளில் நியூரோபிளாஸ்டோமாக்கள். அவர்களில் சிலவற்றில் இது அறியப்படாத காரணங்களுக்காக வீரியம் மிக்க உயிரணுக்களின் முற்போக்கான வேறுபாட்டுடன் தொடர்புடையது.

"5. புற்றுநோய்களின் முழுமையான பின்னடைவு பற்றிய சில சரிபார்க்கப்பட்ட வழக்குகள் உள்ளன கொடுக்கப்பட்ட சிகிச்சைக்கு காரணமாக இருக்க முடியாது என்று விவரிக்கப்பட்டுள்ளது. வெளிப்படையாக, சில வகையான வீரியம் மிக்க செல்கள் மிகவும் அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் உடலியல் வழிமுறைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன."

நோயாளியின் ஊட்டச்சத்து பழக்கங்களில் சில தற்செயலான மற்றும் புரிந்துகொள்ள முடியாத மாற்றம் இல்லையென்றால், கட்டிகளின் தன்னிச்சையான பின்னடைவுக்கு என்ன காரணம்? வெற்றிக்கு ஒரே ஒரு வழிதான் இருக்க முடியும்

Machine Translated by Google

புற்றுநோய் சிகிச்சை. கட்டியானது முதலில் சீரழிந்த உணவுப் பொருட்களிலிருந்து நீக்கப்பட வேண்டும், பின்னர் அது இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்களைக் கூட குறைந்தபட்சமாகக் குறைப்பதன் மூலம் உண்மையில் பட்டினியால் கொல்லப்பட வேண்டும். அவசியமானால், சாதாரண செல்கள் கூட, ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு அரை பட்டினி நிலையில் வைக்கப்படலாம். கட்டி மறைந்த பிறகு, அவை மீண்டும் பழைய வலிமைக்கு எளிதாக மீட்டெடுக்கப்படுகின்றன.

சமைத்த உணவுகளை தயாரிப்பதற்கான உழைப்பு மற்றும் செலவு சுத்த வேஸ்ட் தவிர வேறொன்றுமில்லை

நாம் ஏற்கனவே பார்த்தது போல், உண்மையான மனிதன் மூல உணவை மட்டுமே உண்டு வாழ்கிறான். உலகில் உண்ணப்படும் சமைத்த உணவுகள் மற்றும் பானங்கள் அனைத்தும் இலக்கின்றி இழக்கப்படுகின்றன. அவர்களுக்காக செலவழித்த பணம் வீணாக வீணாகிறது. முதல் பார்வையில் இந்த அறிக்கை நம்பமுடியாததாகத் தோன்றலாம், ஆனால் இது எளிய உண்மை, எனது சொந்த அனுபவத்தால் நான் பெற்ற ஆதாரம்.

தொடக்கத்தில், அதிகரிக்க வேண்டும் என்று நினைத்தோம் சமைத்த உணவை உட்கொள்வதைக் குறைத்த அதே விகிதத்தில் மூல ஊட்டச்சத்தை உட்கொள்வது, ஆனால் நாங்கள் தவறாக நினைக்கிறோம் என்பதை விரைவில் உணர்ந்தோம். ஆரம்ப காலத்தில் உடலில் ஏற்படும் தொடர்ச்சியான இழப்புகளை மீட்டெடுக்கவும், செயலில் உள்ள உயிரணுக்களின் புதிய நிரப்பிகளுடன் உறுப்புகளை வலுப்படுத்துவதன் மூலம் உறுப்புகளை புனரமைக்கவும் இயற்கை உணவுப் பொருட்களுக்கு அதிக தேவை இருந்தபோதிலும், அதன் தேவை படிப்படியாகக் குறைந்தது.

எங்கள் மகள் அனாஹித் சாப்பிட்ட சிறிய அளவிலான உணவைக் கண்டு நாங்களும் ஆச்சரியப்பட்டோம். அவளது தாய், ஊட்டச்சத்தின்மை குறித்த பயத்தால், அவளை அதிகமாக சாப்பிடும்படி வற்புறுத்தினாள், ஆனால் குழந்தை அதை விடாப்பிடியாக மறுத்தது. மூல நிலையில் உள்ள பழங்கள் மற்றும் தானியங்கள் மிக உயர்ந்த தரத்தின் மிகவும் செறிவூட்டப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்கள் என்பது படிப்படியாக எனக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்தது, எனவே, அவற்றில் மிகக் குறைந்த அளவு நமது உயிரினத்தின் தேவைகளை முழுமையாக பூர்த்தி செய்கிறது. அதனால் தான், பச்சையாக சாப்பிடும் குழந்தை தன் விருப்பத்திற்கு அதிகமாக சாப்பிட வேண்டும் என்று கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது. ஒரு நபர் ஒரு தேதியிலோ அல்லது ஒரு நாளைக்கு ஒரு வால்நட் சாப்பிட்டாலோ பல மாதங்கள் வாழ்கிறார் என்று நாம் கேள்விப்பட்டால் அது விசித்திரக் கதை அல்ல.

சமைத்த உணவை உண்பவர்கள், சமைத்த உணவுகளை ப்ளேட் ஃபுல்களில் சாப்பிடலாம், ஏனெனில் அவை வார்த்தையின் முழு அர்த்தத்தில் எந்த ஊட்டச்சத்தையும் கொண்டிருக்கவில்லை.

Machine Translated by Google

தாவர உண்ணி விலங்குகள் அதிக அளவில் புல்லை உட்கொள்கின்றன, ஏனெனில் அதிக அளவில் அந்த புல் கரடுமுரடானது அதிலுள்ள உண்மையான ஊட்டச்சத்துக்கள் சிதறிய நிலையிலும் மிகக் குறைந்த அளவிலும் உள்ளன.

அந்த விலங்குகள் ஒரு நாளைக்கு பல முறை தங்கள் குடலைக் காலி செய்கின்றன, அதே சமயம் சாதாரண பச்சையாக சாப்பிடுபவர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு இயக்கம் மட்டுமே தேவை என்று உணர்கிறார். அதிகப்படியான வாய்வு, மலத்தில் செரிக்கப்படாத பழங்கள் இருப்பது மற்றும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறைக்கு மேல் மலம் கழிக்க வேண்டும் என்ற கோரிக்கை ஆகியவை அதிகமாக சாப்பிடுவதற்கான அறிகுறிகளாகும், இதை மிதமான பச்சையாக சாப்பிடுபவர்கள் நிச்சயமாக தவிர்க்க வேண்டும். நான் வழக்கமாக உண்ணும் பழங்களின் அளவு, பழங்களை விரும்பி சமைத்து உண்பவர் சாப்பிடுவதை விட அதிகமாக இல்லை. இதனுடன் நான் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தட்டு சோள சாலட்டைச் சேர்க்கிறேன், இது இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் பற்றாக்குறையால் சமைத்த உணவு உண்பவர்கள் அனைவருக்கும் இருக்கும் ஊட்டச்சத்து இடைவெளியை மூட உதவுகிறது. இந்த எளிய கட்டணத்தில், நான் முன்பு எடுத்த அனைத்து சீரழிந்த உணவுகளுக்கும் நிச்சயமாக இடமில்லை.

முழு உலகமும் திடீரென்று தன் உணர்வுக்கு வந்து இயற்கையான ஊட்டச்சத்து விதிகளை ஏற்றுக்கொண்டால் என்ன படம் இருக்கும்? பழங்களின் உற்பத்தி தற்போதைய நிலையில் இருந்தாலும், ஒவ்வொருவருக்கும் ஒரு நாளைக்கு ஒரு தட்டு காய்கறி அல்லது சோள சாலட்டை அனுமதித்து, உலகம் முழுவதும் ஊட்டச்சத்து தேவைகளை முழுமையாக பூர்த்தி செய்த பிறகு, அனைத்து விலங்கு உணவுப் பொருட்களும் தேவையற்ற உபரியாக இருக்கும். சர்க்கரை, தேநீர், காபி, கோகோ, மது மற்றும் மது அல்லாத பானங்கள், புகையிலை, வெண்ணெயை, அத்துடன் பருப்பு வகைகள் மற்றும் தானியங்களின் பெரும்பகுதி இன்று உட்கொள்ளப்படுகிறது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இந்த சீரழிந்த உணவுக்கு என்ன நடக்கிறது என்று இப்போது பார்ப்போம் அது தற்போது உலகில் உட்கொள்ளப்படுகிறது. உண்மையில், இது மூன்று வழிகளில் அகற்றப்படுகிறது.

1.சிறப்புக் கலங்களின் நிரப்பு குறைபாடு காரணமாக, தி
உண்மையான மனிதன் தனது உறுப்புகள் மற்றும் அமைப்புகளின் குறைந்தபட்ச அளவை பராமரிக்க, சமைத்த உணவில் இருந்து உருவான குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான ஒட்டுண்ணி செல்கள் இருப்பதை சகித்துக்கொள்ள கடமைப்பட்டிருக்கிறான்.

2. ஒரு பெரிய அளவு சீரழிந்த உணவு தவறான மனிதனால் உட்கொள்ளப்படுகிறது.

Machine Translated by Google

3. தனிநபர் ஒரே ஒரு உடலைக் கொண்டிருக்கிறாரா அல்லது இரண்டு உடல்களின் கலவையாக இருந்தாலும் (அவரது ஒப்பீட்டளவிலான மெல்லிய தன்மை அல்லது கெட்டித்தன்மையால் காட்டப்பட்டுள்ளது), உணவின் தேவையற்ற பகுதி, இது போதைப்பொருளின் மூலம் உயிரினத்திற்குள் அறிமுகப்படுத்தப்படுகிறது. உயிரணுக்களின் ஒருங்கிணைப்பு சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது, வெறுமனே எரிந்து, பல்வேறு சேனல்கள் மூலம் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது. இவ்வாறு வீணடிக்கப்படும் உணவின் அளவு உணவுப் பொருட்களின் மொத்த உட்கொள்ளலில் பெரும் விகிதத்தைக் கொண்டுள்ளது.

தவறான மனிதனின் உணவுப் பொருட்களை உடைக்கவும், இரத்த ஓட்டத்தில் உறிஞ்சவும், சீரான செயல்பாட்டை உறுதிப்படுத்தவும் இயற்கை ஊட்டச்சத்துக்களில் இருந்து பெறும் ஆற்றலை சிறப்பு செல்கள் செலவிடுகின்றன என்பது கேள்வியின் மிகவும் மோசமான அம்சமாகும். வெளியேற்றும் உறுப்புகள் மற்றும் சமைத்த உணவுகளின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகளை உடலில் இருந்து வெளியேற்றும். உதாரணமாக, நாள் முழுவதும் இடைவிடாமல் வேலை செய்ததால், செயலில் உள்ள செல்கள் சிறிது ஓய்வு பெறும் உரிமையைப் பெறுகின்றன; மாறாக, பொய்யான மனிதனால் உடலில் பேராசையுடன் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட கூடுதல் கலோரிகளை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவதற்காக அவர்கள் நாள் இடைவேளை வரை படுக்கையில் தூக்கி எறிய வேண்டிய கட்டாயத்தில் உள்ளனர்.

கடந்த காலத்தில், நான் ஒரு அசாதாரண அளவிற்கு பெருந்தீனி மற்றும் இறைச்சி போதைக்கு கொடுக்கப்பட்டேன். இதன் விளைவாக, நான் என் வாழ்நாள் முழுவதும் தூக்கமின்மையால் அவதிப்பட்டேன். நள்ளிரவுக்கு முன் உறங்கச் சென்றதாகவோ அல்லது சூரிய உதயத்தைப் பார்க்க ஒருமுறை சீக்கிரம் எழுந்ததையோ நினைவில் கொள்ளவில்லை. விடியற்காலை மூன்று அல்லது நான்கு மணி வரை கண்விழித்து விட்டு எட்டு அல்லது ஒன்பது மணிக்கெல்லாம் கனத்த தலையுடன் எழுந்திருப்பேன். அதிர்ஷ்டவசமாக, பச்சையாக சாப்பிட்ட பிறகு என் தூக்கமின்மை முற்றிலும் மறைந்துவிட்டது, ஆனால் நான் எப்போதாவது மாலையில் ஒரு பெரிய இரவு உணவை சாப்பிட முயற்சித்தால், விடியும் வரை நான் விழித்திருக்கக் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன். 2 வயதிலிருந்தே, அனாஹித் இரவில் எழுந்ததே இல்லை.

சமைத்த உணவுகளில் காணப்படும் வைட்டமின்கள் மற்றும் உப்புகள் தவறானவை, இறந்தவை, சமநிலையற்றவை மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும். சமைத்த உணவுகள் உடைந்த கட்டுமானப் பொருட்கள் மற்றும் தவறான எரிபொருளைத் தவிர வேறில்லை; அத்தகைய கட்டுமானப் பொருட்களிலிருந்து உருவாகும் பயனற்ற செல்கள் சாதாரண செல்கள் மீது தேவையற்ற சுமையாகும். அத்தகைய எரிபொருளிலிருந்து பெறப்படும் வெப்பம் அதிகப்படியான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும், அதே நேரத்தில் அதிலிருந்து உருவாகும் ஆற்றல் (உந்துதல் ஆற்றல்) மிதமிஞ்சிய மற்றும் பயனற்றது. இந்த ஆற்றல் வேலை நேரத்திற்கு வெளியே தொழிற்சாலையின் மோட்டார்களை நோக்கமின்றி இயக்குகிறது; இது இதயத்தை அதன் இயல்பான விகிதத்தில் இருமடங்காக வேலை செய்யத் தூண்டுகிறது; அது

Machine Translated by Google

முழு தொழிற்சாலையின் முக்கிய பொறிமுறைகளுக்கு மிகவும் அவசியமான மற்றவற்றை தொந்தரவு செய்கிறது, அதற்கு பதிலாக அவற்றை சோர்வடையச் செய்து, வீணாக அவற்றை அணியச் செய்கிறது. தூக்கமின்மை அதன் தீங்கான விளைவுகளுக்கு ஒரு எடுத்துக்காட்டு.

தவறான ஆலோசனை பெற்ற மருத்துவர்கள் உடல் பருமனை குறைக்கும் முறைகளை உருவாக்கினால் என்ன நடக்கும்? அவர்கள் தினசரி உணவை உட்கொள்வதில் ஒரு முழுமையான கட்டுப்பாட்டைத் திட்டமிடுகிறார்கள், இதன் விளைவாக அவர்களின் தடைசெய்யப்பட்ட உணவுப் பொருட்களின் பட்டியலில் அக்ரூட் பருப்புகள், பாதாம், திராட்சைகள், தேதிகள், அத்திப்பழங்கள், வாழைப்பழங்கள் போன்ற அத்தியாவசிய மற்றும் அதிக ஊட்டச்சத்துள்ள உணவுப் பொருட்கள் அடங்கும். வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், சிகிச்சையின் கீழ் இருக்கும் நபரின் எடையைக் குறைக்கிறது, மேலும் அவரை மேலும் பலவீனப்படுத்துகிறது, இதனால் அவரது உடல்நிலை கடுமையாக பாதிக்கப்படும். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், சிதைந்த உணவுப் பொருட்களைக் குறைப்பதன் மூலம், தவறான மனிதன் அதன் மிதமிஞ்சிய எரிபொருளில் சிலவற்றை இழக்கிறான், அதேசமயம் இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் கட்டுப்பாட்டால் சாதாரண செல்கள் சில அத்தியாவசிய ஊட்டச்சத்துக்களை இழக்கின்றன. அப்படியானால், பொய்யான மனிதன் தன் இடத்தில் உறுதியாக இருக்கிறான், அதே சமயம் உண்மையான மனிதன் இன்னும் மெலிந்து போகிறான்.

கட்டுப்படுத்தப்பட்ட விளைவுக்கு மிகவும் வேடிக்கையான உதாரணத்தை நாங்கள் சந்திக்கிறோம் புற்றுநோய் ஆய்வின் போது உணவு. இந்தக் கேள்வியைப் பற்றி கௌட்ரி கூறுகிறார்: "உணவுக் கட்டுப்பாடுகளால் ஏற்படும் மார்பகப் புற்றுநோயின் தாக்கம், எலிகளின் கருப்பைச் செயல்பாடு குறைவதோடு தொடர்புடையது என்பது வெளிப்படையாகத் தெரிகிறது" (op. cit. p. 398). நமக்கு இன்னும் என்ன வேண்டும்? இதன் மூலம் மார்பக புற்றுநோய்க்கான காரணம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. பாலூட்டி சுரப்பிகளின் புற்றுநோயிலிருந்து முற்றிலும் காப்பாற்றுவதற்காக பெண்களின் கருப்பை செயல்பாட்டை முழுமையாக நிறுத்துவதற்கு மருத்துவர்கள் இப்போது உள்ளது.

ஆனால் உண்மையில் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கு நிச்சயமாக ஒரு எளிய விளக்கம் உள்ளது. கலோரி உட்கொள்ளலின் சிந்தனையற்ற வரம்பு உயிரினத்தின் மீது இரண்டு எதிர் விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளது. ஒருபுறம், சீரழிந்த உணவுப்பொருட்களின் தடைசெய்யப்பட்ட நுகர்வு புற்றுநோய் உருவாவதைத் தடுக்கிறது, மறுபுறம், இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்வது கருப்பையின் இயல்பான செயல்பாட்டில் தலையிடுகிறது.

மருத்துவ விஞ்ஞானம் இத்தகைய மோசமான முரண்பாடுகளால் நிறைந்துள்ளது. எப்போது ஏ சில நோய் இயற்கைக்கு மாறான உணவுப் பொருட்களின் தீங்கு விளைவிக்கும் நீரோட்டங்களைத் தன்னை நோக்கி ஈர்க்கிறது, நோயாளியின் உயிரினம் வேறு சில நோய்களிலிருந்து பகுதியளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெறுகிறது. உதாரணமாக, நீரிழிவு நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள்,

Machine Translated by Google

ஆர்டெரியோஸ்கிளிரோசிஸ் மற்றும் சில தொற்று நோய்கள் புற்றுநோயால் பாதிக்கப்படுவது குறைவு. புற்றுநோயைத் தடுப்பதற்காக பல்வேறு பாக்டீரியாக்களின் தாக்கத்திற்கு மக்களை உட்படுத்தும் பைத்தியக்காரத்தனமான சோதனைகள் கூட செய்யப்பட்டுள்ளன.
தடுப்பூசிகளின் போது சிறிய அளவில் அதே விஷயம் நடைபெறுகிறது, ஒரு நோயின் லேசான வடிவங்களைத் தூண்டுவதன் மூலம் குழந்தைகள் பின்னர் கடுமையான தாக்குதல்களிலிருந்து பாதுகாக்கப்படுகிறார்கள். இயற்கை விதிகளின் மூலம் தங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாக்க ஆண்கள் முடிவு செய்யும் தருணத்தில், இதுபோன்ற இயற்கைக்கு மாறான நடவடிக்கைகள் தேவையற்றதாகிவிடும், அபாயகரமான தடுப்பூசிகளிலிருந்து அப்பாவி குழந்தைகள் விடுவிக்கப்படுவார்கள், தடுப்பூசி வரலாற்றில் இடம்பிடிக்கும்.

ஒருமுறை பொய்யான மனிதன் அழைக்கப்பட்டான் என்று சோதனைகள் காட்டுகின்றன இருப்பு, பகுதி உணவு கட்டுப்பாடுகள் அதன் வளர்ச்சியை சரிபார்க்க முடியாது. உணவுப் பொருட்களில் 10-15 சதவிகிதம் சீரழிந்தால் கூட அதை உயிருடன் வைத்திருக்க போதுமானது.
அறிவுள்ள மனிதன் அந்த அசுரனுக்கு ஒரு தானிய ஊட்டத்தை வழங்குவதில் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். நான் என் கால்களின் மூட்டுகளில் உள்ள அனைத்து கீல்வாதங்களையும் முற்றிலும் அகற்றிவிட்டேன், ஆனால் எப்போதாவது நான் இறைச்சி சாப்பிட வாய்ப்பு இருந்தால், சில மணிநேரங்களுக்குப் பிறகு யூரிக் அமிலம் என் பெருவிரல்களின் மூட்டுகளில் ஊடுருவியதாக சுத்தியல் அடிக்கிறது.
பச்சரிசியில் நான் படித்த ஆரம்ப வருடங்களில் இந்த சோதனைகளை அடிக்கடி செய்து வந்தேன்.

வெளிப்படையாக, யூரிக் அமிலம் அகற்றப்பட்ட தளங்கள் இன்னும் காலியாக உள்ளன, மேலும் அவற்றை ஏற்படுத்தும் வழிகள் பரந்த அளவில் திறக்கப்பட்டுள்ளன. இறைச்சியின் ஒரு துண்டு உடலில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டவுடன், அது யூரிக் அமிலமாக மாற்றப்படுகிறது, அது அதன் நியமிக்கப்பட்ட இடத்தை ஆக்கிரமிக்க விரைகிறது.

பொய்யான மனிதனின் செல்கள் எளிதில் பின்வாங்குவதில்லை. அவர்கள் பொய் சொல்கிறார்கள் பதுங்கியிருந்து, பாதி இறந்த, ஆனால் எதிர்பார்ப்பு. சிதைந்த உணவின் ஒரு பகுதி அவர்களைச் சென்றடைந்தவுடன், அவை புத்துயிர் பெற்று பெருக்கத் தொடங்குகின்றன.
உடல் எடையைக் கட்டுப்படுத்துவது முற்றிலும் இயற்கை உணவுப் பொருட்களிடம் ஒப்படைக்கப்பட வேண்டும். அதிக உடல் எடையை குறைப்பது உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கு நல்லதல்ல என்று கூறும் நபர், உங்கள் உடலின் குண்டான தன்மையை பராமரிக்க டஜன் கணக்கான கிலோ உடம்பு மற்றும் ஒட்டுண்ணி செல்களை வளர்த்து வளர்க்க பரிந்துரைக்கிறார். பொய்யான மனிதனைக் கொல்வதோடு, இயற்கையான ஊட்டச்சத்து, மெதுவாக ஆனால் நிச்சயமாக, உண்மையான மனிதனின் எடையை இயற்கை கோரும் சாதாரண தரத்திற்கு அதிகரிக்கும்.

Machine Translated by Google

அந்த பயனற்ற சதைகளை அகற்றிவிட்டு, முன்பு 40-50 கிலோ நோயுற்ற செல்களை உடலில் ஏற்றிக்கொண்டு, ஆதரவின்றி ஒரு படி கூட ஏற முடியாத மனிதன் இப்போது முடி கூட மாறாமல் மலையேற முடியும். அத்தகைய நபர் தனது விரைவான எடை இழப்பு பற்றி ஒருபோதும் கவலைப்படக்கூடாது; மாறாக, அவர் மகிழ்ச்சியாக இருக்க வேண்டும். புத்திசாலித்தனமான ஒரு நபர் தனது உடலில் பயனற்ற ஒரு சதையை கூட பொறுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. சுருக்கமாகச் சொன்னால், சமைத்த உணவின் ஒவ்வொரு துண்டையும் தன் உடலில் புகுத்துவதன் மூலம், பொய்யான மனிதனை, அவனது இரக்கமில்லாத எதிரி, அவனது கொடூரமான மரணதண்டனை செய்பவனை ஊட்டமளிக்கிறான் என்பதை அனைவரும் இறுதியாக உணர வேண்டும். அறியப்பட்ட மற்றும் அறியப்படாத அனைத்து நோய்களையும் அவர் தாங்குகிறார்; அவர் தனது மரணத்திற்கு வழி வகுக்கிறார்.

சமைத்த உணவு உண்பவரின் கருத்துப்படி, நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க ஒருவர் நன்றாக சாப்பிட வேண்டும். அவரது பார்வையில் வெறும் வயிறு என்றால் பசியுள்ள உடல் என்று பொருள். வயிறு நிரம்பியவன் உண்மையில் நோய்வாய்ப்பட்டவன் என்பது அவனுக்குத் தெரியாது. இயற்கைக்கு மாறான உணவுப்பொருட்களை சரியான நேரத்தில் வெளியேற்றுவது அவரது வயிறு கடினமாக உள்ளது. மறுபுறம், பச்சையாக சாப்பிடுபவரின் வயிறு எப்போதும் காலியாக இருக்கும் அல்லது எந்த வகையிலும், அங்கு எதுவும் இருப்பதை அவர் உணராத அளவுக்கு லேசாக இருக்கிறது. அவர் தனது குடல் முழுவதையும் உணர்கிறார், ஏனென்றால் அவர் சாப்பிட்ட உணவு உடனடியாக மாற்றப்படுகிறது. அதிகப்படியான உணவு கூட அவரது வயிற்றில் நீண்ட நேரம் கிடக்காது; இது விரைவாக குடலுக்குள் சென்று, ஜீரணமாகவோ அல்லது செரிக்கப்படாமலோ, உயிரினத்திற்கு குறைந்தபட்ச தீங்கு விளைவிக்காமல் உடலை விட்டு வெளியேறுகிறது.

எனவே, மூலப்பொருட்களின் வயிற்றில் வாயுக்கள் உருவாகாது. உண்பவர். அதிகப்படியான உணவை உட்கொண்டால், குடலில் வாயுக்கள் உருவாகலாம், ஆனால் அவை சாதாரண பாதையில் உடலை விட்டு வெளியேற முனைகின்றன. பச்சையாக உண்பவர், சில மாதங்கள் மதுவிலக்குக்குப் பிறகு நல்ல இரவு உணவைச் சாப்பிட முயற்சிக்கும்போது, இரண்டு ஊட்டச்சத்து முறைகளுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை இன்னும் தெளிவாகக் காண்கிறார். அப்படியொரு நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் பரிதாபகரமான இருப்பை எப்படி இழுத்துச் சென்றிருக்க முடியும் என்று அவர் ஆச்சரியப்படுகிறார், மேலும் அந்த கேவலமான வாழ்க்கை முறையை சாதாரணமாக கருதின

சமைத்து உண்பவரின் மருத்துவம் முழுக்க முழுக்க உள்ளது பிழையான அறிவியல்

Machine Translated by Google

நாம் பார்த்தபடி, மனித தொழிற்சாலையின் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களின் சிதைவு மூலம் நோய்கள் உருவாகின்றன. எனவே, அந்தப் பொருட்களின் நேர்மையை மீட்டெடுத்தால் மட்டுமே ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க முடியும். ஆனால் நவீன மருத்துவ அறிவியலின் முழுச் செயல்பாட்டின் அடிப்படை என்ன? மருத்துவர்கள் சரியாக என்ன செய்கிறார்கள்? சீரழிந்த உணவுப் பொருட்கள், செயற்கை வைட்டமின்கள், உப்புகள், ஹார்மோன்கள் மற்றும் ஏராளமான விஷக் கலவைகள் மூலம் அந்த ஒருமைப்பாட்டை மீட்டெடுக்க வீணான முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்றனர். இயற்கை மூலப்பொருட்களின் சிதைவின் விளைவு.

அனைத்து மனித இனமும் பயங்கரமான அறியாமை நிலையில் வாழ்கின்றன. என்ற கருத்தில் சமைத்த உண்பவர்கள், சமைத்த பொருட்களை உட்கொள்வது மிகவும் இயற்கையான ஒன்று, அதே சமயம் இயற்கையின் விதிகளால் ஊட்டமளிப்பது ஒரு பரிசோதனை மற்றும் ஆபத்தான சோதனை. உண்மையில், மனிதர்கள் அறியாமலேயே இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட சரியான சமநிலையை அழித்துவிட்டனர், மேலும் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக அவர்கள் புதிய சமநிலையை, தங்கள் சொந்த சமநிலையைக் கண்டறிய சமைத்த உணவுகள், செயற்கை தயாரிப்புகள் மற்றும் நச்சுப் பொருட்கள் மூலம் உணர்வற்ற சோதனைகளைச் செய்து வருகின்றனர். அந்தப் பரிசோதனைகளின் உடனடி முடிவுதான் இன்று உலகில் நிலவும் எண்ணற்ற நோய்கள்.

நான் மக்களை பச்சையாக சாப்பிட அழைக்கும் போது, புதிய பரிசோதனையை நான் முன்மொழியவில்லை. மாறாக, எப்பொழுதும் முன்னேற்றத்தில் இருக்கும் அபத்தமான சோதனைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து, இயற்கையான வாழ்க்கை முறைக்குத் திரும்பும்படி அவர்களை நான் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

எனவே, அவர் பொது அறிவு இல்லாதவர் அல்ல, மற்றவர்கள் அந்த "புதிய பரிசோதனையை" மேற்கொண்டு அதன் முடிவைத் தெரிவிக்கும் வரை வாசகர் காத்திருக்கக்கூடாது. அவர் உடனடியாக தனது ஆபத்தான சோதனைகளை நிறுத்திவிட்டு சாதாரண வாழ்க்கை முறைக்கு திரும்ப வேண்டும்.

அந்த அனைத்து சோதனைகளின் இறுதி தயாரிப்புகள், தலைசிறந்த படைப்புகள் மனிதனின் ஆராய்ச்சிக் கூடங்கள், விஞ்ஞானிகள் உலகிற்கு உணவளிக்க விரும்பும் மாத்திரைகள் மற்றும் பொடிகள், அதேசமயம் இயற்கையின் ஆய்வகத்தின் தலைசிறந்த படைப்புகள் கோதுமை, வால்நட் மற்றும் ஆப்பிள் ஆகும். இந்த இரண்டிற்கும் இடையே நாம் அனைவரும் தேர்வு செய்ய வேண்டும். சமைத்த உணவுகள் அனைத்தும் செயற்கையான பொருட்கள்

Machine Translated by Google

அவற்றின் இயற்கையான குணங்களை இழந்தது. பரவலாக விளம்பரப்படுத்தப்படும் விட்டமின் மாத்திரைகள் மற்றும் உணவுச் சாறுகள் போன்றவற்றில் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு உள்ளது.

பல வகையான உயிரினங்கள் உள்ளன, அவற்றிற்கு மருத்துவர்களோ, மருத்துவமனைகளோ, மருந்தகங்களோ இல்லை, ஆனால், மனிதனின் பராமரிப்பில் உள்ளவற்றைத் தவிர, அவை நோய்களுக்கு ஆளாகாமல் வாழ்கின்றன, மேலும் அவை தங்கள் உடலுக்கு ஏற்றவாறு சரியான ஆயுளை நிறைவு செய்கின்றன. அரசியலமைப்புகள், சில நாட்கள் முதல் நூற்றுக்கணக்கான ஆண்டுகள் வரை மாறுபடும். அவனுடைய உடலின் சரியான அமைப்பு காரணமாக, மனிதன் இந்த பூமியில் உள்ள மற்ற உயிரினங்களை விட நீண்ட மற்றும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்க வேண்டும். முழுமையான மூல உணவு இல்லாத நிலையில் கூட, உணவுப் பொருட்களின் தீவிரச் சீரழிவைத் தவிர்க்கும் சூழ்நிலையில் வாழ்வதன் மூலம், ஆண்கள் 150-180 வயதை எட்டக்கூடிய நிகழ்வுகள் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளன. பெரும்பாலான மக்கள் குறைவாக வாழ்கிறார்கள் என்பது அவர்களின் வாழ்க்கை முறையில் ஏதோ தவறு உள்ளது என்பதை தெளிவாகக் காட்டுகிறது, விலங்குகள் பெரும்பாலும் பச்சை இலைகள் மற்றும் தாவரங்களின் தண்டுகளை உண்கின்றன. மனிதகுலம் அதன் வசம், மிக உயர்ந்த தரம் வாய்ந்த மிகவும் ஆரோக்கியமான மற்றும் செறிவூட்டப்பட்ட ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டுள்ளது, அவை இலைகள் மற்றும் தண்டுகள், தண்டுகள் மற்றும் கிளைகள் வழியாக கடந்து, அவற்றின் விதைகள் மற்றும் பழங்களில் ஒன்றிணைகின்றன.

உயிரியலாளர்கள் சரியான பாதையில் இருந்து விலகி, தவறான இடங்களில் தங்கள் விசாரணைகளை நடத்துகிறார்கள் என்பதை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டிய நேரம் வந்துவிட்டது. மேலும், செயற்கையான தயாரிப்புகளால் இயற்கை ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளில் ஏற்படும் இழப்புகளை ஈடுசெய்ய முடியாது என்பதை அவர்கள் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்; பல்வேறு உறுப்புகளின் சிதைவுகளை மீட்டெடுக்கும் திறன் விஷங்களுக்கு இல்லை; நமது உறுப்புகள் மற்றும் சுரப்பிகள் நமது உடலின் பிரிக்க முடியாத பாகங்கள், எனவே அவை சிதைக்கப்படவோ அல்லது அகற்றப்படவோ கூடாது. இன்று, மனித உடலை அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் திறம்பட மற்றும் தீர்க்கமான முறையில் விடுவிக்க மிகவும் எளிமையான மற்றும் எளிதான முறையை நான் அவர்களுக்குக் காட்டுகிறேன். இது இயற்கைக்கு மாறான உணவின் விநியோகத்தைத் துண்டிப்பதன் மூலம், உடலின் நோயுற்ற மற்றும் பயனற்ற உயிரணுக்களை அழிப்பதாகும். எனது வாதங்களின் உண்மைத்தன்மையை முழுமையாக நம்புவதற்கு, அவர்களுக்கு சில மாதங்கள் உழைப்பு மட்டுமே தேவை.

Machine Translated by Google

மருத்துவர்கள் மற்றும் உயிரியலாளர்களின் நோக்கம் என்னவாக இருக்க வேண்டும், என்றால் விடுவிப்பது நோயிலிருந்து மனிதகுலம்? அந்த இலக்கை அடைவதற்கான வழி பச்சையாக உண்பதுதான்.

அவர்கள் உண்மையில் பார்க்க விரும்புகிறீர்களா என்பதை அவர்கள் உடனடியாக அறிவிக்க வேண்டும் நோய் இல்லாத உலகம். இயற்கையின் கணக்கீடுகளை விட அவர்களின் சொந்தக் கணக்கீடுகள் மிகவும் துல்லியமானவை என்றும், உலகெங்கிலும் உள்ள பச்சையாக உண்பவர்கள் தங்கள் உடல்நிலையை மீட்டெடுப்பதற்குப் பதிலாக நோய்களுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்றும் அவர்களால் நிரூபிக்க முடிந்தால், நான் எனது புத்தகங்களுடன் உடனடியாக அரங்கில் இருந்து ஓய்வு பெறுவேன். அமைதியாக இரு. இல்லையேல், மருத்துவமனைகள் மற்றும் மருந்தகங்களின் கதவுகளைத் திறந்து வைப்பதற்காக, நோய்களைத் தாங்கிக்கொள்ள மனிதகுலத்தை கட்டாயப்படுத்த முடியாது.

அவர்கள் இனிமேல் அந்த எண்ணத்துடன் தங்களை சமரசம் செய்து கொள்ள வேண்டும் சமைத்த உணவுகள் தயாரித்தல் மற்றும் அவற்றின் பரிந்துரைகள் ஒட்டுமொத்த மனித குலத்திற்கு எதிரான குற்றங்களாகவும், விஷம் மூலம் "சிகிச்சைகள்" சமைத்த உண்ணும் வயதின் சூனியமாகவும் கருதப்படும். புத்திசாலித்தனமான மற்றும் மனிதாபிமான மருத்துவர்கள் உடனடியாக அந்தப் பரிந்துரைகளை நிறுத்தி, இயற்கையின் கட்டளைக்கு அடிபணியுமாறு மக்களை அழைப்பார்கள். மனசாட்சியின் தீப்பொறி நெஞ்சில் எஞ்சியிருக்கும் மருத்துவரின் கைகள் நச்சுப் பொருட்கள் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்களின் பெயர்களை எழுதும்போது நடுங்க வேண்டும், சமைத்த உணவுப் பொருட்களின் பெயர்களை உச்சரிக்க அவரது உதடுகள் நடுங்குகின்றன. இவர்களின் செயல்பாடுகள் அப்பாவி மக்களுக்கு மரண தண்டனை வழங்குவதற்கு சமம். இதை அனைத்து பெற்றோர்களும் உணரட்டும்.

சில வாசகர்களுக்கு என் எழுத்துப் போக்கு பிடிக்காமல் இருக்கலாம். இல் அவர்களின் கருத்து, எனது வெளிப்பாடுகள் மிகவும் அறிவியல் பூர்வமாக (பெரும்பாலான மக்களுக்கு புரியாத லத்தீன் சொற்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டவை), மிகவும் இணக்கமான (புகார்), மிகவும் தீவிரமான (பாசாங்குத்தனமான), அதிக சமரசம் (நேர்மையற்ற), அதிக மரியாதை (பொய்) மற்றும் அதிக தந்திரமான (தோற்கடிப்பவர்)) ஆனால் நான் தீர்க்கமான, நேர்மையான மற்றும் தைரியமாக இருக்க விரும்புகிறேன். உலகம் முழுவதையும் எனக்கு எதிராகக் கண்டாலும் நான் அப்படித்தான் இருப்பேன். நான் அனைத்து உணர்வுள்ள மக்களாலும் ஆதரிக்கப்படுவேன் மற்றும் எதிர்கால சந்ததியினரால் நியாயப்படுத்தப்படுவேன் என்று நான் நம்புகிறேன்.

கோழி சூப்பின் பரிந்துரையை நான் கருத்தில் கொள்ளும்போது, மஞ்சள் கரு கருமுட்டை, வறுத்த கல்லீரல் அல்லது சுண்டவைத்த பழம் ஊனமுற்றவர்களுக்கு, குறிப்பாக சிறு குழந்தைகளுக்கு, குற்றச் செயல், நான் அவதூறான குற்றச்சாட்டைச் சொல்லவில்லை. இல்லை

Machine Translated by Google

மரணத்தின் வாசலில் நிற்கும் நோயாளியின் இரத்தக் குழாய்களைச் சுத்தப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக, இயற்கையான ஊட்டச்சத்தின் மூலம், இதயத் தசைகளைப் பலப்படுத்தி, கொடுப்பதையெல்லாம் சூனியம் என்று நான் கருதும்போது, சத்தியத்திற்கு விரோதமாக பாவம் செய்கிறேனா? அவருக்கு நீண்ட ஆயுளுக்கான புதிய குத்தகை, அவை நச்சு எரிச்சல்களால் அவரது பாத்திரங்களை விரிவுபடுத்துகின்றன, "சாட்டையின் வசைபாடுதல்" மூலம் இதயத்தின் செயல்பாடுகளைத் தூண்டுகின்றன, இரத்தத்தின் அளவைக் குறைக்கின்றன அல்லது இரத்தத்தை சிதைத்து, செயற்கை முறையில் நீர்த்துப்போகச் செய்கின்றன. பிர்ச்சர்-பென்னர் மற்றும் பல மனசாட்சியுள்ள விஞ்ஞானிகளும், சூனியம், வஞ்சகம் மற்றும் பஃபூனரி போன்ற செயல்பாடுகளை கருதுகின்றனர்.

என்னை நம்பியிருக்கும் போது நிச்சயமாக நான் அநாகரீகமான குற்றமற்றவன் அல்ல தனிப்பட்ட, மிகவும் வரையறுக்கப்பட்ட வழிமுறைகள், நான் கடினமான விசாரணைகளை மேற்கொள்கிறேன், பின்னர், எனது கண்டுபிடிப்புகளின் அடிப்படையில், சைட்டாலஜிஸ்டுகள் முதலில் இயற்கை உணவுப் பொருட்களில் உள்ள ஆயிரக்கணக்கான ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை எரித்து, உயிரணுக்களை தீவிர சிதைவுக்கு உட்படுத்தும் போது பைத்தியக்காரத்தனமாக குற்றவாளிகள் என்று அறிவிக்கிறேன். ஒரு செயற்கைப் பொருளைக் கண்டுபிடித்ததன் மூலம், மில்லியன் கணக்கான பொதுப் பணம் வீணாக அந்த செல்களுக்குத் திரும்ப முயற்சிக்கிறது.

என் அன்பான இரண்டு குழந்தைகளை நான் யாருடைய கவனிப்புக்கு ஒப்படைத்தேன் என்பதை ஒரு உதாரணமாக எடுத்துக் கொள்வோம். முதலாவதாக, அவர்களின் செரிமானத்திற்கு உதவுவது மற்றும் அவர்களின் வலிமையை நிலைநிறுத்துவது என்ற போலிக்காரணத்தின் கீழ், அவர் அவர்களுக்கு பச்சையான பழங்களைத் தடைசெய்தார் மற்றும் அதற்கு பதிலாக கம்போட்கள் மற்றும் "சத்தான உணவுகளை" பரிந்துரைத்தார். பிற்பாடு, மலேரியா போன்ற அந்த பரிந்துரைகளின் விளைவான தன்னியக்க போதை மற்றும் தன்னியக்க நோய்த்தொற்றுகள் குறித்து, அவர் பயமுறுத்தும் குயினின் மருந்தை பரிந்துரைத்தார், இன்னும் பின்னர், எண்ணற்ற பரிசோதனைகள் மற்றும் பரிசோதனைகள் மூலம், மிகக் கடுமையான "உணவுகள்" மற்றும் மகத்தான அளவு பல்வேறு மருந்துகள் மற்றும் நவீன நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகளை அவர் குழந்தைகளின் கடைசி ஆற்றல் இருப்புக்களை இழந்தார். அத்தகைய ஒரு மருத்துவர் நிச்சயமாக மிகவும் அருவருக்கத்தக்க குற்றத்தில் குற்றவாளி, அவர் வேண்டுமென்றே எல்லாவற்றையும் செய்தாலும் கூட. இப்போது, அவர் மற்ற குழந்தைகளுக்கு எதிராக அதே குற்றத்தை மீண்டும் செய்யக்கூடாது என்பதற்காக, அவருடைய குற்றத்தை அவர் வீட்டிற்கு கொண்டு வந்து, அவர் மிகவும் கொடூரமான குற்றத்தில் குற்றவாளி என்பதை அவருக்கு உணர்த்த வேண்டும். மருந்துகள் என்றால் அது

Machine Translated by Google

எனது குழந்தைகள் 14 வருடங்களில் பயன்படுத்தப்பட்டனர், ஒரு முழு இராணுவமும் முற்றிலும் அழிக்கப்படும்.

இன்றைக்கும் ஏறக்குறைய அதே நிலைதான். இந்த விஞ்ஞான யுகத்தில் முன்னேற்றம், நான் இன்னும் பல வெளிர், பலவீனமான குழந்தைகளை பார்க்கிறேன், அவர்களின் தாய்மார்கள் ஒவ்வொரு வகையான ஊக்கத்தையும் அச்சுறுத்தலையும் பயன்படுத்தி அரிசி, இறைச்சி, முட்டை, ரொட்டி, தேன், வெண்ணெய் மற்றும் பேஸ்ட்ரிகளை சாப்பிடும்படி கட்டாயப்படுத்துகிறார்கள், அதே நேரத்தில் அவர்கள் வெள்ளரிகள் மற்றும் கத்தரிக்காயை கண்டிப்பாக தடை செய்கிறார்கள். வாழைப்பழங்கள் "செரிமானமாக இல்லை", செர்ரிகள் மற்றும் திராட்சைகள் "வயிற்றுப்போக்கு", மற்றும் மல்பெரி மற்றும் முலாம்பழம் "காய்ச்சலை உண்டாக்கும்". இந்த அவல நிலையை அலட்சியமாக நான் எப்படி பொறுத்துக் கொள்வது?

மனித உயிரினத்தின் அமைப்பு எவ்வளவு சிக்கலானது என்பது அனைவருக்கும் தெரியும். ஒரு தானிய தானியமானது துல்லியமாக அதே சிக்கலான அமைப்பைக் கொண்டுள்ளது. நாம் அதை துளிர்க்கும்போது, அது ஒரு மனிதனைப் போல வாழ்ந்து, சுவாசிக்கக்கூடிய ஒரு சுறுசுறுப்பான மற்றும் செழிப்பான உடலாக மாறும், அது பேசவும் நடக்கவும் முடியாது. நமது உடலின் அனைத்து பெரிய மற்றும் சிறிய கூறுகளின் வழக்கமான செயல்பாட்டிற்கு இன்றியமையாத ஆயிரக்கணக்கான பொருட்கள் அவற்றின் தேவையான அளவு மற்றும் மிகவும் துல்லியமான கணக்கீடுகளால் அதில் குவிக்கப்படுகின்றன. உயிருள்ள கோதுமையை ரொட்டியாக மாற்றும்போது, அதில் உள்ள அனைத்து பொருட்களையும் அழித்து அதன் சாம்பலைத் தவிர்த்து விடுகிறோம்: இறந்த ஸ்டார்ச் மற்றும் சர்க்கரை. அந்தச் சாம்பலை உண்மையான ஊட்டச் சத்து என்று கற்பனை செய்து, நல்ல அர்த்தமுள்ள தாய் தன் குழந்தைக்குக் கொடுக்கிறாள், ஆனால் உயிருள்ள கோதுமையை அவனுக்குக் கொடுக்க அவள் பயப்படுகிறாள்.

அதேபோன்று, உலகில் உள்ள அனைத்து சமைத்த உணவுகளும், குறுகிய பார்வை கொண்டவர்கள் நல்ல ஊட்டச்சத்து என்று கருதுகின்றனர், அவை துர்நாற்றம் மற்றும் அதிக பதப்படுத்தப்பட்ட சாம்பலின் வண்ணமயமான குவியல்களைத் தவிர வேறில்லை. உயிரியலாளர்களால் அவற்றில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட வைட்டமின்கள் மற்றும் ஸ்லேட்டுகள் இயற்கைக்கு மாறான, உயிரற்ற பொருட்கள்.

உயிருள்ள காய்கறி செல் சமைத்தவுடன், அது ஊட்டமாக இருப்பதை நிறுத்துகிறது; அது இயற்கையான நிலையில் இருந்து வெளியே வந்து செயற்கையாக மாறுகிறது. ஒரு தாய் தனது சிறிய குழந்தைக்கு தனது முதல் ரொட்டி, உலர்ந்த பால் அல்லது வேறு சில சமைத்த பொருட்களைக் கொடுக்கும்போது, அந்த செயற்கையான பொருட்களைப் பயன்படுத்தி தனது குழந்தைக்கு மிகவும் இரக்கமற்ற மற்றும் மனிதாபிமானமற்ற சோதனைகளைச் செய்யத் தொடங்குகிறாள்.

மருத்துவ அறிவியலின் அடிப்படைத் தவறு அதன் இழிவான குறுகிய பார்வையில் உள்ளது. கவுட்ரி போன்ற ஒரு சிறந்த சைட்டாலஜிஸ்ட் கூட கருதுகிறார்

Machine Translated by Google

கோதுமை, விதைகள் மற்றும் பழங்கள் போன்ற வாழ்க்கை மற்றும் சரியான உணவுப் பொருட்கள் "உள்ளூர் வம்சாவளியைச் சேர்ந்த ஒரே மாதிரியான மற்றும் எளிமையான உணவுகளாக" இருக்க வேண்டும். இதற்கு நேர்மாறாக, மனிதர்களால் உண்ணப்படும் சாம்பலின் வண்ணக் குவியல்களை "உலகின் பல பகுதிகளிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட பலவகையான உணவுகள்" என்று அவர் கருதுகிறார் (op. சிட். ப. 220), மேலும் ஒரு அரிஸ்டாட்டில் வந்து தனக்குக் காட்ட வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறார். இரண்டுக்கும் இடையே உண்மையான வேறுபாடு.

தற்போதைய சிகிச்சை முறைக்கு கடுமையாக சவால் விடும் அதே வேளையில், நான் செய்கிறேன் யார் மீதும் வெறுப்பு கொள்ளாதீர்கள். எல்லா ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் விதிவிலக்கு இல்லாமல் நான் ஆழ்ந்த பரிதாபத்தை உணர்கிறேன், ஏனென்றால் அவர்கள் தங்கள் சொந்த நபர்களுக்கு எதிராகவும், தங்கள் உறவுகளுக்கு எதிராகவும், மனிதகுலத்திற்கு எதிராகவும் அறியாமலும் பிரதிபலிப்பும் இல்லாமல் அந்தக் குற்றங்களைச் செய்து வருகின்றனர். ஆனால் இந்த வரிகளைப் படித்த பிறகும் தங்கள் தவறுகளைத் தொடர்ந்து செய்பவர்கள் ஒவ்வொரு அறிவுள்ள மனிதராலும் கண்டிக்கப்படுவார்கள்.

உயிரியலாளர்கள் அவற்றில் ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டிய நேரம் இப்போது வந்துவிட்டது அவர்களுக்கு இரண்டு பாதைகள் திறக்கப்பட்டுள்ளன. ஒன்று அவர்கள் இயற்கையின் தவறான ஞானத்தை ஏற்றுக்கொண்டு, மனிதகுலத்தை அதன் அனைத்து துன்பங்களிலிருந்தும் உடனடியாக விடுவிக்க வேண்டும் அல்லது இயற்கையின் விதிகளைப் புறக்கணித்து, தங்கள் சொந்த தீர்ப்பை மட்டுமே நம்பி, வெள்ளை ரொட்டியை உயிருள்ள கோதுமையை விட உயர்ந்ததாகக் கருத வேண்டும். இயற்கையை விட விரும்பத்தக்கது, மேலும் அவற்றின் தீங்கு விளைவிக்கும் சோதனைகளில் முன்பு போலவே நிலைத்திருக்கும். அப்போது என்ன முடிவு வரும்? தற்போதைய நிலை இன்னும் சில தலைமுறைகளுக்கு தொடர்ந்தது என்று வைத்துக்கொள்வோம், அந்த நேரத்தில் மருந்துகளின் அளவு உண்மையில் இரட்டிப்பாகும்; செயற்கை வைட்டமின்களின் எண்ணிக்கை நான்கு மடங்கு அதிகரித்தது, ஒவ்வொரு வீடும் ஒரு மருத்துவமனையாக மாற்றப்பட்டது மற்றும் ஒவ்வொரு நபரும் மருத்துவரானார்கள். மற்ற எந்த வகுப்பினரை விடவும் மருத்துவர்களே அடிக்கடி நோய்களுக்கு ஆளாகி, பொதுவாக எல்லோருக்கும் முன்பாக இறக்கும் போது, இவை அனைத்திலிருந்தும் நமக்கு என்ன கிடைக்கும்?

உலகை தவறாக வழிநடத்தும் பொறுப்பு முழுவதுமாக உள்ளது முன்னணி நிபுணர்கள்: ஆராய்ச்சி உயிரியலாளர்கள் மற்றும் மருத்துவப் பேராசிரியர்கள். சாதாரண மருத்துவர்களைக் குறை சொல்ல வேண்டியதில்லை, ஏனென்றால் அவர்கள் தங்கள் ஆசிரியர்களால் கற்பித்ததை நடைமுறைக்குக் கொண்டுவருகிறார்கள். எந்தவொரு பொறியியலாளரும் ஒரு தொழிற்சாலையின் அனைத்து விவரங்களையும் அறிந்து கொள்வதற்கு முன்பு அதன் பராமரிப்பு பணியை ஒப்படைக்கவில்லை. சில அடிப்படை ஸ்கிராப்புகளால் ஒரு குழுவை நிரப்புவது நிச்சயமாக சாத்தியமில்லை

Machine Translated by Google

அறிவு, கற்பனையான யூகங்கள், அனுமானங்கள் மற்றும் முரண்பாடான கோட்பாடுகள், பின்னர் ஆயிரக்கணக்கான விஷங்கள், சித்திரவதை கருவிகள் மற்றும் கேப்ரிசியோஸ் உத்தரவுகளின் மூலம் சக மனிதர்களின் வாழ்க்கையுடன் விளையாடுவதற்கு அவர்களுக்கு முழுமையான சுதந்திரத்தை வழங்குங்கள். உலகில் உள்ள அனைத்து மருத்துவ புத்தகங்களும் கலைக்களஞ்சியங்களும் சரியானவை என்று ஒரு கணம் வைத்துக்கொள்வோம். பிறகு; அவற்றை மனப்பாடம் செய்ய, ஒரு டாக்டருக்கு ஒரு டஜன் உயிர்கள் தேவைப்படும், அப்போதும் கூட, மனித உடலில் செயல்படும் எண்ணற்ற செயல்முறைகளில் ஆயிரத்தில் ஒரு பங்கை அவரால் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

நாள்பட்ட நோயால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளி நூறு மருத்துவர்களைக் கலந்தாலோசித்தால், அவர் நூறு வெவ்வேறு மருந்துகளையும் பரிந்துரைகளையும் பெறுவார். மருத்துவர்களைப் பொறுத்தவரை, சோதனைகள் மற்றும் மிகவும் குற்றவாளியான பரிசோதனைகளை மட்டுமே செய்கிறார்கள். இந்த வெளிப்படையான உண்மைகளுக்கு இப்போது காது கேளாதவர்கள், நாளை தங்கள் தோள்களில் இருந்து பொறுப்பை அசைக்க முடியாது. இன்றைய குழந்தைகள் காலப்போக்கில் வளர்ந்து, உடல் நலம் குன்றியவர்களாகவும், போதையில் மூழ்கியவர்களாகவும் இருக்கும் போது, அவர்கள் அனைத்து உயிரியலாளர்கள், உலகத் தலைவர்கள் மற்றும் அவர்களின் சொந்த பெற்றோரை அழைத்து, அவர்கள் என்ன நடவடிக்கை எடுத்தார்கள் என்று கேட்க வேண்டும். இந்த எச்சரிக்கைகளைப் படியுங்கள். அவர்கள் இன்னும் தங்கள் ஞானம் இயற்கையை விட பெரியது என்று நினைத்தார்களா?

அப்படி நினைக்கவில்லை என்றால், இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் அழிவுக்கு உடனடியாக முற்றுப்புள்ளி வைக்க வேண்டும். எந்த சமரசத்தையும் ஒப்புக்கொள்ளாத இயற்கையின் உறுதியான கட்டளை இது. இது முழு பிரபஞ்சத்தின் விதி.

ஆனால் இன்று, இந்த பூமியை நரகமாக மாற்றிய பிசாசுகளின் முழு ஆதிக்கத்தின் கீழ் மனிதகுலம் வாழ்கிறது. அந்த பிசாசுகள், அழகான பெண்களின் முகமூடிகளை அணிந்துகொண்டு, சாப்பாட்டு மேசைகளிலும் மனிதனின் உணவுகளிலும் தங்களை உட்காரவைத்துக் கொண்டன; அவர்கள் அவரது முகம் மற்றும் அவரது கன்னம், அவரது கைகள் மற்றும் அவரது கால்கள், அவரது கழுத்து மற்றும் அவரது தோள்கள் மீது படுக்கையில், மற்றும் அவர்கள் தங்கள் இடங்களிலிருந்து அவரது புலன்கள் முட்டாள்தனமாக சிரிக்கிறார்கள். அவை அவனது உடலுக்குள் ஊடுருவி, அவனது இதயத்திலும் உள்ளத்திலும் தங்கிவிட்டன.

Machine Translated by Google

இன்றைய "நாகரிக" மனிதன் கடந்த கால உருவ வழிபாட்டை கேலி செய்கிறான், ஆனால் அவர் கடந்த கால சிலை வழிபாட்டாளர்களை விட மிகவும் மோசமான சிலை வழிபாட்டாளர் என்பதை அவர் உணரவில்லை. முந்தைய காலங்களில், மனிதர்கள் பல்வேறு விலங்குகளின் உருவங்களை அமைத்து அவற்றை வணங்கினர்; இன்று அவர்கள் அந்த விலங்குகளை அறுத்து அவற்றின் அழுகிய சடலங்களை வணங்குகிறார்கள்.

இன்றைய "நாகரிக" மனிதனால் காட்டுமிராண்டித்தனத்தை சித்தரிக்க முடியாது முழு உலகமும் தற்போது வாழ்கிறது. ஒரு குழந்தையின் முகத்தில் சில துளிகள் இரத்தத்தைப் பார்த்து மயக்கமடைந்த "மென்மையான" மற்றும் "மென்மையான" பெண்மணி, ஒரு ஆட்டுக்குட்டியின் இரத்தம் தோய்ந்த இதயம், கல்லீரல் அல்லது மார்பகத்தை அமைதியாக மேசையில் வைத்து அதை துண்டுகளாக வெட்டுகிறார். அனைத்து அலட்சியமும், ஒரு கணம் பிரதிபலிக்காமல், ஏழை உயிரினத்திற்கு ஒரு மணி நேரத்திற்கு முன்பு மட்டுமே வாழ்க்கை மற்றும் உயிர்ச்சக்தி நிறைந்திருந்தது. அவள் சிறுவயதிலிருந்தே, கோழி அல்லது ஆட்டுக்குட்டியுடன் ஒரு குழந்தையைப் படுகொலை செய்வதைப் பார்த்திருந்தால், அவள் அதே அலட்சியத்துடன் கத்தியை எடுத்து, எந்த கவலையும் இல்லாமல், ஆட்டுக்குட்டியின் இதயத்துடன் சேர்ந்து, வெட்டுவாள். அந்த குழந்தையின் இதயம், சமைத்து சாப்பிடுங்கள். ஒரே வித்தியாசம் என்னவென்றால், அவளுடைய கண்கள் ஒருவருடன் பழகிவிட்டன, ஆனால் மற்றொன்றுக்கு அல்ல, இல்லையெனில் இறைச்சிக் கடைகளில் மாடுகளின் சடலங்களுக்கு அருகில் மனித உடல்கள் தொங்குவதைக் கண்டு அவள் ஆச்சரியப்பட்டிருக்க மாட்டாள். மற்றும் ஆடுகள்.

தற்போது மனிதகுலம் நாகரீகமாக இருந்து வெகு தொலைவில் உள்ளது

சமைத்த உணவை உட்கொள்வதில் மனிதர்கள் விடாப்பிடியாக இருக்கும் வரை, பூமியில் உண்மையான செழிப்போ அல்லது நீடித்த அமைதியோ இருக்க முடியாது. சமைத்த உணவுதான் உலகில் நடக்கும் அனைத்துப் போர்களையும் படுகொலைகளையும் உருவாக்குகிறது.

சமைத்த உணவுதான் தீய தலைவர்களையும் ஹிட்லர், லெனின், ஸ்டாலின் போன்ற ஆபத்தான சர்வாதிகாரிகளையும் அல்லது அப்துல் ஹமீத், தலாத் போன்ற கொடூரமான குற்றவாளிகளையும், ஆர்மீனியாவின் அமைதியான மக்களில் ஒரு பாதி மக்களைக் கொன்று குவித்து மற்றவரை விரட்டியடித்த அவர்களைப் பின்பற்றுபவர்களையும் பெற்றெடுக்கிறது. அவர்கள் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக வாழ்ந்த தங்கள் பண்டைய தாயகத்திலிருந்து பாதி, அவர்களின் விவசாயக் கருவிகள், வீடுகள் மற்றும் அவர்களது வீடுகளை கொள்ளையடித்து, கொள்ளையடித்தனர்.

Machine Translated by Google

தோட்டங்கள், அவற்றின் மலைகள் மற்றும் அவற்றின் பள்ளத்தாக்குகள், பின்னர் வெட்கமின்றி முழு "நாகரிக" உலகின் கண்களுக்கு முன்பாக முழுமையான தண்டனையின்றி அணிவகுப்பு.

மக்காச்சோளத்தின் உற்பத்தி தொடர்ந்து அதிகரித்து வந்தாலும், உலகம் முழுவதும் தானியங்களுக்கு பெரும் தட்டுப்பாடு நிலவுகிறது.

இந்த விசித்திரமான முரண்பாட்டிற்கு மூன்று காரணங்கள் உள்ளன: முதலாவதாக, முழு உணவு ரொட்டியை எல்லா இடங்களிலும் வெள்ளை ரொட்டியாக மாற்றுவதன் மூலம், அதன் கடைசி ஊட்டச்சத்து மதிப்பை இழக்கிறோம். பின்னர், செயற்கை உரமிடுவதன் மூலம், அதன் தரத்தின் இழப்பில் உற்பத்தியின் அளவை உயர்த்துகிறோம். இறுதியாக, தவறான மனிதன் மிக வேகமாக வளர்ந்து வருகிறான், உணவு உற்பத்தியின் அதிகரிப்பு தேவைக்கு ஏற்ப வேகத்தை வைத்திருக்க முடியவில்லை.

மேலும் பெரும்பாலான விளைநிலங்கள் இறைச்சி மற்றும் பால் தொழில்களின் கால்நடை விலங்குகளுக்கு உணவளிக்க பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

முதல் பார்வையில், மனிதர்கள் பச்சையாக சாப்பிடுவதால் மனிதகுலம் பெறும் மகத்தான நன்மைகளை கற்பனை செய்வது கடினம்.

கிட்டத்தட்ட உடனடியாக எல்லா நோய்களும் என்றென்றும் அழிக்கப்படும், மேலும் ஒவ்வொரு கூட்டலும் குற்றமும் பூமியின் முகத்திலிருந்து மறைந்துவிடும்.

அதே நேரத்தில், வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்பு இரண்டு அல்லது மூன்று மடங்கு அதிகரிக்கும் மற்றும் தற்போதைய விவகாரங்கள் தொடரும் பட்சத்தில், பல நூறு ஆண்டுகளாக மனிதனுக்கு எட்டாத அளவிற்கு பொருளாதார முன்னேற்றம் ஏற்படும்.

இந்த கூற்றுக்கள் உண்மைகள் மற்றும் கற்பனை அல்ல, மேலும், இந்த நன்மைகள் அனைத்தையும் மிக எளிமையான முறையில் பெறலாம். நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம், இயற்கையின் மிக அடிப்படையான விதிகளை மதித்து, உயிருள்ள மற்றும் ஒருங்கிணைந்த கோதுமையின் அழிவைத் தடுப்பதுதான். உயிருள்ள, சுறுசுறுப்பான கோதுமை மற்றும் எரிக்கப்பட்ட ரொட்டி ஆகியவற்றுக்கு இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை ஊடுருவி உணரும் மன நுண்ணறிவு ஒருவருக்கு இருந்தால், பச்சையாக உண்பவரின் உயிரினத்திற்கும் சமைத்த உயிரினத்திற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை ஒருவர் எளிதாகக் கண்டறிய முடியும்.
உண்பவர்.

Machine Translated by Google

தற்போதைய ஆட்சியாளர்கள் கடைப்பிடிக்கும் அணுகுமுறையைப் பார்ப்போம் இந்த முக்கிய பிரச்சனைகளுக்கு உலகம் மற்றும் பிற பொறுப்பான அதிகாரிகளால். அவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட கடிதங்கள், அவர்கள் எனது முதல் புத்தகத்தை ஆர்வத்துடன் படித்திருப்பதையும், அவர்கள் எனது கருத்துக்களுடன் பொதுவாக அனுதாபமாக இருப்பதையும் காட்டுகிறார்கள். எந்தத் தரப்பிலிருந்தும் ஒரு முரண்பாடான குரலையும் நான் கேட்டதில்லை. ஆனால் இது போதாது. என் புத்தகம் ஒருமுறை படித்துவிட்டு ஒதுக்கி வைக்கும் சுவாரஸ்யமான நாவல் அல்ல. நமது உலகின் மிக முக்கியமான மற்றும் அவசரமான பிரச்சனைகள் விவாதிக்கப்படும் ஒரு தொகுதி இது. இது மீண்டும் மீண்டும் ஆராயப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு வாக்கியமும் கவனமாக எடைபோடப்பட வேண்டும் மற்றும் மணிநேரங்களுக்கு பரிசீலிக்கப்பட வேண்டும்.

உலகின் அந்த ஆட்சியாளர்கள் பச்சையாக சாப்பிடுவதை இன்னும் ஒரு வழக்கமான கேள்வியாகக் கருதி, அவர்களின் மற்ற அரசியல் மற்றும் பொருளாதார பிரச்சனைகளைப் போலவே, மேலதிக ஆய்வு மற்றும் பரிசீலனைக்காக "நிபுணர்களிடம்" சமர்ப்பித்தால் அது தவறு. ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக பல சோதனைகள் மற்றும் ஆய்வுகள் உள்ளன, ஆனால் அவை அனைத்தும் மோசமாக தோல்வியடைந்தன. இன்று, அந்த அழிவுகரமான சோதனைகளுக்கு முற்றுப்புள்ளி வைத்து, அவர்களின் இயல்பு வாழ்க்கைக்கு திரும்பும்படி மக்களை வழிநடத்துவது அதிகாரிகளின் உடனடி கடமையாகும். இன்று, ஒவ்வொரு விவேகமுள்ள நபரும் இயற்கை மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான, உயிருள்ள ஊட்டச்சத்து மற்றும் உயிரற்ற உணவு ஆகியவற்றுக்கு இடையேயான வித்தியாசத்தை அவற்றின் செயற்கையான, இழிந்த பொருட்களைக் கொண்டு தீர்மானிப்பதில் நிபுணர்களாக உள்ளனர்.

கோடிக்கணக்கான மக்களை ஆளும் ஒருவரால் அவ்வளவு எளிதில் முடியாது ஒரு தனி நபர், அவரது சொந்த நபர் மீது ஆட்சி.

பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளை நிராகரிப்பதற்கு இரண்டு காரணங்கள் மட்டுமே இருக்க முடியும்: பொது அறிவு இல்லாமை மற்றும் விருப்பமின்மை. மூன்றாவது காரணம் இருக்க முடியாது. மற்ற அனைத்து "காரணங்களும்" அந்த இரண்டு குறைபாடுகளை மறைக்க முன்வைக்கப்பட்ட சாக்குப்போக்குகள் மட்டுமே. பொறுப்புள்ள பதவிகளில் இருக்கும் சுயமரியாதை உள்ளவர்கள், தங்களுக்கு தைரியம் மற்றும் தார்மீக நேர்மை இல்லாதவர்கள் என்ற எண்ணத்தை யாருக்கும் ஏற்படுத்தக்கூடாது.

இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களாக முழுக்க முழுக்க பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பயிற்சி செய்து வருபவர்கள், அவர்கள் சாரக்கட்டுக்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டாலும் கூட, தங்கள் அசாதாரண முந்தைய வாழ்க்கை முறைக்குத் திரும்ப ஒப்புக்கொள்ள மாட்டார்கள். ஒரு நபர் தனது நபரை கவனித்துக்கொள்கிறார் மற்றும் அவரது ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை மதிக்கிறார்

Machine Translated by Google

குழந்தைகள் ஒரு கணம் கூட தயங்காமல் இரண்டு அல்லது மூன்று மாதங்களுக்கு அந்த "சோதனையை" செய்வார்கள். தங்கள் மக்களின் மகிழ்ச்சி மற்றும் நலனில் ஆர்வமுள்ள தலைவர்கள் (ஏதேனும் இருந்தால்) தங்கள் சொந்த உதாரணங்களால் அனைத்து மனிதகுலத்தின் செழிப்புக்கும் வழி வகுக்க வேண்டும். இது அவர்கள் மனித குலத்திற்கு மிகவும் பயனுள்ள மற்றும் சிறந்த சேவையாக இருக்கும்.

சமைத்த உணவுகள் இயற்கைக்கு மாறானவை என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது செயற்கை பொருட்கள், நமது சிறப்பு உயிரணுக்களுக்கு ஒரு தானிய ஊட்டச்சத்தை வழங்காது. மேலும், அவற்றை வழங்குவதற்காக மேற்கொள்ளப்படும் செலவுகளும் சிரமங்களும் வீணான சிதைவுகள் மட்டுமல்ல, அவை மனிதனின் உறுப்புகளையும், உண்மையில் மனிதனையும் முழுமையாக அழிக்கும் வழிமுறையாகும். பச்சையாக உண்ணும் முதல் சில மாதங்களில் பெற்ற அனுபவம் இந்த அறிக்கைகளின் உண்மையை அனைவருக்கும் தெளிவாகக் காட்டும். இந்த கேள்வியை சிறிது நேரம் சிந்திப்பது மதிப்பு.

கடந்த சில ஆண்டுகளில் கணிசமான அளவு தகவல்கள் கிடைத்துள்ளன பச்சையாக உண்பதன் மூலம் அடைந்த வெற்றிகள் குறித்து பூமியின் அனைத்து மூலைகளிலிருந்தும் பெறப்பட்டது. உலகெங்கிலும் ஆயிரக்கணக்கான நம்பத்தகுந்த பச்சை உண்பவர்கள் சிதறிக்கிடக்கிறார்கள், அவர்களில் பலர் கடுமையான நோய்களால் குணப்படுத்தப்பட்டு இப்போது மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வழிநடத்துகிறார்கள் என்பதை இந்தத் தகவல் காட்டுகிறது. இவர்கள் நிபுணர்களோ விஞ்ஞானிகளோ அல்ல; அவர்கள் வெறும் படித்த மற்றும் பண்பட்ட மனிதர்கள், அவர்கள் தங்கள் சொந்த நுண்ணறிவு மற்றும் தீர்ப்பின் மூலம் மூல உண்ணும் கொள்கைகளை புரிந்து கொள்ள முடிந்தது, மேலும் தேவையான முடிவை எடுக்கும் தைரியம் உள்ளது.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, எனது வெளியீடுகளின் பரவல் பல கடுமையான சிக்கல்களைச் சந்தித்தது. வெளிப்படையாக, உலகம் முழுவதும் மில்லியன் கணக்கான இலவச புத்தகங்களை விநியோகிப்பது ஒரு தனி நபரின் அதிகாரத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. நான் இங்கிலாந்து மற்றும் அமெரிக்காவில் உள்ள பல பதிப்பாளர்களிடம் விண்ணப்பங்களைச் செய்தேன், அவர்களின் நாடுகளில் எனது முதல் ஆங்கில புத்தகத்தை மறுபிரசுரம் செய்ய அவர்களை அழைத்தேன். அவர்கள் அனைவரும் புத்தகம் சுவாரஸ்யமானதாகவும் பயனுள்ளதாகவும் இருப்பதாக ஒப்புக்கொண்டனர், ஆனால் அது தங்கள் வெளியீடுகளின் வரம்பிற்குள் வரவில்லை என்று வருத்தம் தெரிவித்தனர். இது மிகவும் புரிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது, ஏனென்றால் அதன் வெளியீடு அவர்களின் மற்ற "உணவு" புத்தகங்களின் முடிவைக் குறிக்கும், ஏனென்றால் பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளை அறிந்த எவரும் அவ்வாறு செய்ய மாட்டார்கள்

Machine Translated by Google

அவர்கள் மீது சிறிது கவனம் செலுத்தியுள்ளனர். இன்றைய மக்கள் தங்கள் சொந்த நலன்களுக்கு அப்பால் பார்க்க முடியாது.

உலகெங்கிலும் உள்ள அனைத்து சமூகங்கள், பரோபகார அமைப்புகள், அன்பான பயனாளிகள் மற்றும் பொதுநலம் கொண்ட மனிதாபிமானிகள் தங்களின் அன்பான உதவிக்காக நான் இதன் மூலம் வேண்டுகோள் விடுக்கிறேன். எனது பிரசுரங்களைப் பரப்புவதற்கு தங்களால் இயன்ற அனைத்து உதவிகளையும் அவர்கள் செய்யட்டும். எனது புத்தகங்களின் இருபது, ஐம்பது அல்லது நூறு பிரதிகளை அவர்கள் ஆர்டர் செய்து, அவற்றை விற்பதன் மூலமாகவோ அல்லது இலவசமாகக் கொடுப்பதன் மூலமாகவோ தங்கள் விருப்பப்படி விநியோகிக்கலாம். ஒவ்வொரு புத்தகமும் உயிரைக் காப்பாற்றும், கடுமையான நோய்களைக் குணப்படுத்தும் அல்லது குழந்தைகளின் மகிழ்ச்சியான எதிர்காலத்திற்கான வாய்ப்பைத் திறக்கும். தற்சமயம் அதைவிட பெரிய மனிதாபிமான மதிப்புள்ள செயல்பாடு எதுவும் இல்லை.

15 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் அத்தகைய புத்தகத்தின் பலனைப் பெற்றிருந்தால், இன்று என் இரண்டு அன்பான குழந்தைகள் உயிருடன் இருப்பார்கள். மறுபுறம், சுமார் 10 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என் மனம் தெளிவடையவில்லை என்றால், நான் இப்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்க வேண்டியதில்லை.
இந்த நேரத்தில் உலக மக்கள் அனைவரும் ஒரே நிலையில் உள்ளனர், அவர்களுக்கு எங்கள் உதவி மிகவும் தேவை. ஊட்டச்சத்தின் சரியான கொள்கைகளை அவர்களுக்கு விரைவில் அறிமுகப்படுத்துவது அவசியம்.

இன்று, சில உடல்கள் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு, சர்க்கரை, உலர்ந்த பால் மற்றும் பாதுகாக்கப்பட்ட இறைச்சியை ஏழைகளுக்கு விநியோகிப்பதற்காக பெரும் தொகையை செலவழிப்பதை என் கண்களால் பார்க்கிறேன். இத்தகைய இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் மிகவும் சீரழிந்த உணவுப் பொருட்களை மக்களுக்கு விநியோகிப்பதன் மூலம், அவர்கள் அறியாமலேயே மிகக் கொடிய பாவத்தைச் செய்து, இயற்கையின் விதிகளை மீறுகின்றனர். அந்த துரதிர்ஷ்டவசமானவர்களின் கண்களைத் திறந்து, சைவ உணவு உண்பது எப்படி என்பதை அவர்களுக்குக் கற்றுக் கொடுத்தால், அவர்கள் மிகவும் புனிதமான செயலைச் செய்வார்கள்.

உணவுக்கு அடிமையான அனைவருக்கும், கருப்பு வெள்ளை மற்றும் வெள்ளை கருப்பு. சூரியனும் நட்சத்திரங்களும் அதைச் சுற்றி வரும் போது பூமி நிலையானது என்று ஒரு காலத்தில் கருதப்பட்டது. யாரேனும் முரண்பட்ட நம்பிக்கையை வெளிப்படுத்தினால், குறுகிய பார்வை கொண்டவர்களால் அவர் ஒரு பைத்தியக்காரராக எடுத்துக் கொள்ளப்பட்டார், ஏனென்றால் அவர்களின் சொந்தக் கண்களுக்கு பூமி அதன் இடத்தில் உறுதியாக இருந்தது, சூரியன் வானத்தில் நகர்ந்தது.

Machine Translated by Google

இன்றும் அதே மனநிலைதான் நிலவுகிறது. வெள்ளரிக்காய் தனக்குத் தீங்கு விளைவிப்பதாக மனிதன் வெளிப்படையாகவே உணர்கிறான், அதேசமயம் இரட்டிப்பாகச் சமைத்த வெள்ளை ரொட்டியும் பளபளப்பான அரிசியும் எளிதில் ஜீரணமாகி, வயிற்றின் செயல்பாடுகளை "ஒழுங்குபடுத்துகிறது". ஆனால், உண்மையில், அந்த ரொட்டி மற்றும் அரிசியைப் பயன்படுத்துவதே அவரது வயிற்றின் பலவீனத்திற்கு உண்மையான காரணம் என்பதை அவர் உணரவில்லை; உண்மையில் வெள்ளரிக்காய் நீண்ட காலத்திற்கு அவரை குணப்படுத்தும் உணவுப் பொருள்.

இன்று, ஒரு நபர் சாப்பிட்டவுடன் அனைத்து மனிதகுலமும் உறுதியாக உள்ளது அவர் பசியுடன் இருக்கும் போது "சத்தான" உணவை சில தட்டுகள், அவர் தனது உயிரினத்தின் வழக்கமான தேவைகளை பூர்த்தி செய்கிறார். ஆனால் அந்த நபரின் சாதாரண செல்கள் அந்த இறந்த மற்றும் செயற்கைப் பொருட்களிலிருந்து ஒரு தானியத்தை ஊட்டச்சத்தை எடுத்துக் கொள்வதில்லை என்பதும், வயிறு நிரம்பிய போதிலும், அவர்கள் பசியுடன் இருப்பார்கள் என்பதும் மக்களுக்குத் தெரியாது.

இன்று, அனைத்து மனிதகுலமும் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கு ஆராய்ச்சி ஆய்வகங்களில் பெறப்பட்ட புரதங்கள், வைட்டமின்கள் மற்றும் தாதுக்களின் ஊட்டச்சத்து மதிப்புகளின் பல்வேறு அறிவியல் கணக்கீடுகளால் வழிநடத்தப்பட வேண்டும் என்று நம்புகிறார்கள். பெரும்பாலான கணக்கீடுகள் உண்மையில் முற்றிலும் தவறான மற்றும் உண்மையான படத்தின் தீங்கு விளைவிக்கும் பிரதிநிதித்துவங்கள் என்பதை அவர்கள் உணரவில்லை.

இன்று, யாராவது நோய்வாய்ப்பட்டால், அவர் தன்னிடம் உள்ளதை உறுதியாக நம்புகிறார் தன்னைக் குணப்படுத்திக் கொள்வதற்காகச் செய்வது என்பது மருந்து எனப்படும் ஒரு குறிப்பிட்ட விஷத்தைக் கண்டுபிடிப்பதாகும். அதனால்தான் அவர் உடனடியாக அந்த அதிசயப் பொருளைத் தேடத் தொடங்குகிறார். ஆனால் மருந்து சிகிச்சை என்பது இந்த சமைத்து உண்ணும் வயதின் சூனியம் என்பதும், எந்த விஷமும் எந்த ஒரு பயனுள்ள செயலையும் செய்ய முடியாது என்பதும் அவருக்குத் தெரியாது. அனைத்து நோய்களும் இரண்டு காரணங்களால் மட்டுமே ஏற்படுகின்றன என்பது அவருக்குத் தெரியாது: இயற்கையான ஊட்டச்சத்துக்கள் இல்லாததால் சாதாரண செல்கள் தொடர்ந்து பட்டினி கிடப்பது மற்றும் இயற்கைக்கு மாறான, சமைத்த உணவுகள் மற்றும் பிற நச்சுப் பொருட்களின் தீங்கு விளைவிக்கும் விளைவுகள்; மூன்றாவது காரணம் இல்லை. எனவே, எல்லா நோய்களிலிருந்தும் நம்மை விடுவிப்பதற்கு ஒரே ஒரு விவேகமான வழி உள்ளது. இயற்கைக்கு மாறான உணவுப்பொருட்கள் மற்றும் போதைப்பொருட்களிலிருந்து நாம் முற்றிலும் விலகி இருக்க வேண்டும், மேலும் நமது உயிரணுக்களின் தேவைகளை இயற்கை ஊட்டச்சத்தின் மூலம் (மூல சைவ உணவு) மட்டுமே பூர்த்தி செய்ய வேண்

பொதுவாக நோய்களைக் குணப்படுத்தும் வழிமுறையாகக் கருதப்படும் மருந்துகள், உண்மையில், நோய்களுக்கான காரணங்களாகும். பொதுவாக, அது

Machine Translated by Google

ஒரு செயற்கைப் பொருளில் அல்லது தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்தில் ஏதேனும் குணப்படுத்தும் பண்புகளைத் தேடுவது ஒரு மோசமான மற்றும் துயரமான தவறு. ஆயினும்கூட, பல நூற்றாண்டுகளாக மனிதகுலம் செய்த தவறு இதுதான். இந்த உலகில் குணப்படுத்தும் பொருட்கள் எதுவும் இல்லை; நோய்களை ஏற்படுத்தும் சிறப்புக் காரணிகள் மட்டுமே உள்ளன, அவற்றை அகற்றுவதன் மூலம் அனைத்து நோய்களும் தானாகவே அழிக்கப்படும். அந்த காரணிகள் சமைத்த உணவு மற்றும் மருந்துகள் என்று தவறாக பெயரிடப்பட்ட விஷங்கள்.

இன்றைய மனிதன் தனது நாகரிகத்தைப் பற்றி மிகவும் பெருமைப்படுகிறான், ஆனால் அவன் உண்மையில் நாகரீகமாக இருந்து வெகு தொலைவில் இருக்கிறான். உண்மையான நாகரீகம் என்பது வெறும் தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்தால் அளக்கப்படாமல், தனிமனிதனின் மனம் மற்றும் ஆன்மாவின் செறிவூட்டல், தீமைகள் மற்றும் அடிமையாதல்களின் வெற்றி மற்றும் மனித அறிவாற்றல் விளைவின் விடுதலை ஆகியவற்றால் அளவிடப்பட வேண்டும். உணவின் மீதான தனது அசாதாரண ஆசையை பூர்த்தி செய்வதற்காக, இன்றைய மனிதன் 80 சதவீத தூய்மையான, இயற்கை உணவுப் பொருட்களை தீயில் எரித்து, செயற்கையாக நோய்களை உருவாக்கி தனக்குத் தானே அழிவை ஏற்படுத்திக் கொள்கிறான். தங்கள் தனிப்பட்ட சுயநலத்தையும் பெருமையையும் திருப்திப்படுத்துவதற்காக, நாடுகளின் ஆட்சியாளர்கள் உலக மக்களிடையே வெறுப்பு மற்றும் பகைமையின் விதைகளை விதைத்து ஒருவரையொருவர் படுகொலை செய்கிறார்கள்.

விஞ்ஞானத்தின் பிரதிநிதிகள் கூட, கருணை மற்றும் மனிதாபிமானத்தின் அனைத்து உணர்வுகளையும் புறக்கணித்து, அறிவியலின் புனிதப் பெயரை நேர்மையற்ற முறையில் தங்கள் சொந்த நலன்களுக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறார்கள், அவ்வாறு செய்வதன் மூலம் அவர்கள் மிகவும் இரக்கமற்ற முறையில் மக்களைக் கொள்ளையடிக்கிறார்கள்.

அறியாமை மற்றும் பின்தங்கிய தன்மையின் மிகவும் குறிப்பிடத்தக்க சான்றுகளில் ஒன்று இன்றைய "நாகரிக" மனிதனின் புற்றுநோயின் கேள்விக்கான அணுகுமுறை. பல வருடங்களாக, சில குறிப்பிட்ட இரசாயனப் பொருட்களில் இத்தகைய கடுமையான பேரழிவுக்கான காரணத்தையும் சிகிச்சையையும் அவர் தேடிக்கொண்டிருக்கிறார், மேலும் அவர் இன்னும் அந்த அர்த்தமற்ற தேடலைத் தொடர்கிறார்.

இது தொடர்பாக, நான் நான்கு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு உலகின் பல அதிகாரிகளிடம் எனது மறுக்க முடியாத ஆதாரங்களை முன்வைத்தேன். இன்று, பல உறுதியான எடுத்துக்காட்டுகளால் விளக்கப்பட்ட, இன்னும் விரிவான மற்றும் பெருக்கப்பட்ட வடிவத்தில், அந்தச் சான்றுகளை மீண்டும் சமர்ப்பிக்கிறேன். பல்வேறு சுகாதார அமைச்சுக்களும் ஏனைய பொறுப்புள்ள அதிகாரிகளும் ஏன் மிகவும் ஒதுங்கி, அலட்சியமாக நிற்கிறார்கள்? இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் பயங்கர அழிவை மக்கள் ஏன் தொடர்கிறார்கள்? ஏன் செய்கிறார்கள்

Machine Translated by Google

தவறான வைட்டமின்கள் மற்றும் குறிப்பிட்ட உணவு முறைகளின் முரண்பாடான மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பரிந்துரைகளுடன் அவர்களின் புத்தகங்கள், செய்தித்தாள்கள் மற்றும் பத்திரிகைகளை நிரப்புவதைத் தொடரவா? மனிதனின் மனசாட்சியும் கருணையும் எங்கே? நாகரீகம் என்று அழைக்கப்படுவது எங்கே?

நாகரீகம் பற்றி தொடர்ந்து பேசுபவர்கள் அதை நிரூபிக்கட்டும் இயற்கையின் மிக அடிப்படையான விதிகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கும், மனிதகுலத்தை எல்லா நோய்களிலிருந்தும் விடுவிப்பதற்கும், வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்பை இரட்டிப்பாக்குவதற்கும், வாழ்க்கைத் தரத்தை மூன்று மடங்காக அல்லது நான்கு மடங்காக அதிகரிப்பதற்கும் அவர்கள் நாகரீகமாக இருக்கிறார்கள்.

இது சம்பந்தமாக, மற்றவர்களின் உரிமைகளை மிகவும் அப்பட்டமாக தவறாகப் பயன்படுத்துவதற்கான துரதிர்ஷ்டவசமான உதாரணம் இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தொலைதூர லாஸ் ஏஞ்சல்ஸிலிருந்து வந்தது. எனது முதல் ஆங்கிலப் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, கலிபோர்னியாவில் உள்ள ஒரு பெண்மணி, திருமதி. எச். புல்பெக், ஒரு முழுமையான பச்சையான உணவைப் பின்பற்ற யோசனையின் மனிதாபிமான அம்சத்தால் ஈர்க்கப்பட்ட அவர், புத்தகத்தின் 30 பிரதிகளை ஆர்டர் செய்து, தனது நண்பர்கள் மற்றும் உறவுகளிடையே நல்ல செய்தியைப் பரப்ப முடிவு செய்கிறார். இதற்கிடையில், லாஸ் ஏஞ்சல்ஸில் உள்ள "லெட்ஸ் லைவ்" இதழில் ஜான் மார்ட்டின் ரெய்னெக் என்ற நபர் மூல உணவின் "பயனுள்ள" பண்புகள் குறித்து கட்டுரைகளை எழுதுகிறார் என்பதை அறிந்த அவர், அவருக்கு ஒரு கடிதம் அனுப்பினார் மற்றும் அவரது சிகிச்சை முறையைப் பற்றி அவருக்குக் கூறுகிறார். மேலும் அவளும் அவளுடைய கணவரும் தங்களுக்கு இருந்த ஒவ்வொரு நோயிலிருந்தும் பின்னர் குணமடைந்தனர்.

எனது புத்தகங்களைப் படித்த பிறகு, உலகெங்கிலும் உள்ள பல நோயாளிகள் பச்சையாக சாப்பிடுவதை ஏற்றுக்கொண்டனர், இதன் விளைவாக அவர்கள் எளிய தலைவலி மற்றும் வயிற்றுக் கோளாறுகள் முதல் இருதய நோய் மற்றும் புற்றுநோய் வரை பல கடுமையான நோய்களிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர். மிக உயர்ந்த தகுதி வாய்ந்த "நிபுணர்களின்" ஆலோசனையால் பல ஆண்டுகளாக எந்தப் பயனையும் பெறாத நோயாளிகள், மேலும் நம்பிக்கையற்ற நோயாளிகளாக மருத்துவமனைகளில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டவர்களில் பலர், சில மாதங்களில் தங்கள் ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுத்து, இப்போது செய்ய முடிகிறது. சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கையின் அனைத்து ஆசீர்வாதங்களையும் அனுபவிக்கவும்.

சமைத்த உணவு மற்றும் பிற நச்சுப் பொருட்களைக் கைவிடும் நபர் அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்டவராக இருப்பார், மேலும் நோய்களின் தொடர்ச்சியான சாபத்திலிருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமும் வீரியமும் கொண்ட பசுமையான முதுமையை நம்பிக்கையுடன் எதிர்நோக்க முடியும். இந்நூலின் அடுத்த பகுதியில், வாசகர் ஒரு

Machine Translated by Google

தங்கள் அனுபவங்களை விவரிப்பதன் மூலம் மற்றவர்களுக்கு உதவ ஆர்வமுள்ள முன்னாள் நோயாளிகளிடமிருந்து நான் தினமும் பெறும் ஏராளமான கடிதங்களின் தேர்வு. இந்த உணர்வில்தான் திருமதி பல்பெக் திரு. ரெய்னெக்கிற்கு எழுத முடிவு செய்தார்.

அந்த மனிதர் எனது சொந்த புத்தகத்தின் மீதான எனது உரிமையை புறக்கணித்து, வார்த்தையை நகலெடுக்கிறார் வார்த்தைக்கு என் புத்தகத்தின் அட்டையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள ஆறு மாக்சிம்களில் ஒவ்வொன்றும்! பிப்ரவரி மற்றும் ஏப்ரல், 1965 "வாழ்வோம்" இதழ்களில் அவற்றைச் செருகுகிறது "அட்வென்ச்சர்ஸ் இன் ரா ஃபுட்ஸ்" என்ற தலைப்பில் ஒரு கட்டுரையின் ஒரு பகுதியாக பத்திரிகை, பின்னர் அவர் கூடுதல் தகவல்களை $5 விலையில் விற்க முன்வருகிறார். ஆனால் எல்லாவற்றிலும் மிகவும் ஆர்வமான விஷயம் என்னவென்றால், ஒரு அறிமுகக் குறிப்பில் அந்த உள்ளடக்கங்கள் கட்டுரை எழுதியவருக்கு சொந்தமானது என்பதை பத்திரிகையின் ஆசிரியர்கள் உறுதிப்படுத்துகிறார்கள்! "வாழ்வோம்" போன்ற பதிப்பகத்தை மக்கள் படிக்க வேண்டாம். செயற்கை வைட்டமின்கள் மற்றும் "உணவு" தயாரிப்புகளின் விளம்பரங்களில் உயிர்வாழும் இதழ்.

இப்போது ஒரு தசாப்தத்திற்கும் மேலாக, நான் சமூக வாழ்க்கையை விட்டுவிட்டு, ஒவ்வொரு இன்பத்தையும் இழந்துவிட்டேன். எனது குடும்பம் மற்றும் எனது தேவைகளில் நான் மிகவும் சிக்கனமாக இருந்தேன், ஆனால் எனது சேமிப்புகளை ஆய்வுகள் மற்றும் புத்தகங்களை வெளியிடுவதில் செலவழிக்க நான் ஒரு கணம் கூட தயங்கவில்லை. மற்றும் பூமியின் எல்லா மூலைகளிலும் தனிநபர்கள். மகிழ்ச்சியான மற்றும் இயற்கையான வாழ்க்கைக்கான உண்மையான வழியை உலகம் முழுவதற்கும் காட்டுவதற்காக நான் இந்த தியாகங்களைச் செய்தேன், மேலும் இதுபோன்ற அறிவுரைகளை பணத்திற்கு விற்பதற்கு எதிராக நான் என் இதயத்தாலும் ஆன்மாவாலும் எதிர்ப்பு தெரிவித்தேன்.

ஆனால் இன்று திரு. ஜே.எம். ரெய்னெக், எனது யோசனைகள் மற்றும் எனது மேக்சிம்களை லாபகரமாகப் பயன்படுத்தி, மக்களுக்கு எப்படி சாப்பிட வேண்டும் என்பதைக் காட்ட $5 டாலர் கட்டணத்தைக் கோருகிறார். இயற்கை உணவுகள்! இது உண்மையில் கேள்வியின் மிகவும் குழப்பமான அம்சமாகும்.

Mr. Reinecke இன் இரண்டு கட்டுரைகளிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகள் இங்கே:

வாழ்வோம்

பிப்ரவரி, 1965 :

ஜான் மார்ட்டின் ரீனெக் மூலம் மூல உணவுகளில் சாகசங்கள்

Machine Translated by Google

அமெரிக்க பழம் தோற்றுவிப்பாளர் மற்றும் எக்ஸ்ப்ளோரர்

அனைத்து உரிமைகளும் ஆசிரியரால் பாதுகாக்கப்பட்டவை

 தற்போதைய கட்டுரைத் தொடரில் ஆசிரியர் தனது கருத்துக்களைத் தருகிறார் தனிப்பட்ட பரிசோதனைகள் மற்றும் பல காலநிலைகளில் வாழும் மக்களிடையே அவர் வாழ்ந்த அனுபவங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது - அவர்களின் மூல உணவுகள் மற்றும் ஆரோக்கியம் தரும் பழங்கள். - எட்.

மனிதன் உண்ணும் உணவாக மூல உணவு மட்டுமே இருக்க வேண்டும். சமைத்த உணவை உண்பது ஒரு இயற்கைக்கு மாறான பழக்கமாகும், இது பூரண ஆரோக்கியத்தை அடைய வேண்டுமானால் இந்த உலகில் இருந்து அகற்றப்பட வேண்டும். மனித ஊட்டச்சத்தில் உயிரணுக்கள் மட்டுமே இருக்க வேண்டும், ஏனென்றால் சமைத்த உணவுதான் மனித நோய்களுக்கு முக்கிய காரணம். பச்சை உணவை உண்பது மனிதகுலத்தை அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடுவிக்கிறது மற்றும் மனித ஆயுட்காலம் 140 ஆண்டுகள் அல்லது அதற்கு மேல் நீட்டிக்

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையை சமைத்த உணவைப் பழக்கப்படுத்துவது மிகவும் மோசமான குற்றமாகும், ஏனென்றால் அவனுடைய எல்லா பிரச்சனைகளும் அப்போதுதான் தொடங்குகின்றன (எனது "பச்சை உண்ணுதல்" முதல் பதிப்பின் அட்டையைப் பார்க்கவும்). சமைத்த நிலையில் உணவுப்பொருட்களை நமக்கு வழங்காமல் இருப்பது இயற்கை தவறு செய்துவிட்டது என்பதை உயிரியலாளர்கள் நிரூபிக்க வேண்டும். (முதல் பதிப்பு, பக். 32). ஒரு சாதாரண குழந்தை சமைத்த உணவுகளின் சுவையை வெறுக்கிறது, இது சமைத்த உணவுக்கு அடிமையானவருக்கு மட்டுமே பசியாகத் தோன்றும், போதைக்கு அடிமையானவருக்கு ஓபியம் மகிழ்ச்சியாகத் தோன்றுவது போல. (முதல் பதிப்பு, பக். 33). சமையலறையில் ஏற்படும் தீ, நல்ல மூல உணவின் மதிப்பில் 90 சதவீதத்தை எரித்து நாசம் செய்கிறது. (எனது முதல் பதிப்பின் அட்டைப்படம்).

ஏப்ரல், 1965 :

முதல் பார்வையில், இயற்கையான மூல உணவை உட்கொள்வதன் மூலம் எந்தவொரு நோய்களிலிருந்தும் விடுபடுவது சாத்தியமில்லை. ஆனால் உண்மை என்னவென்றால், "நம்பமுடியாதது" எளிதில் நிறைவேற்றப்பட்ட யதார்த்தமாகிறது... (முதல் பதிப்பு, பக். 45).

மக்களை ஊக்கப்படுத்துவது உயிரியலாளர்கள் மற்றும் மருத்துவர்களின் கடமையாக இருக்க வேண்டும் இயற்கையான பொருட்களை உண்ண வேண்டும்; ஊட்டச்சத்துக் கூறுகளை உணவுப் பொருட்களாகப் பிரிக்காமல், இயற்கையாகவே சீரான விகிதாச்சாரத்திலும், வாழ்க்கை, மூல நிலையிலும் அவற்றை முடிந்தவரை முழுமையாக உண்ண வேண்டும். மருத்துவர்களும் உயிரியலாளர்களும் பிரிந்ததன் பயனைப் பற்றி ஒருபோதும் பேசக்கூடாது

Machine Translated by Google

தனிப்பட்ட ஊட்டச்சத்து கூறுகள், ஆனால் முழுமையான மூல உணவுகளின் இன்றியமையாத தன்மையை வலியுறுத்த வேண்டும்.

சுருக்கமான சுருக்கம்

பொதுவாக, ஊட்டச்சத்து பற்றிய முழு அறிவியலையும் இரண்டு முக்கிய புள்ளிகளில் தொகுத்து அனைத்து மனிதகுலத்தின் அக்கறையையும் உருவாக்கலாம்:

1.மனித ஊட்டச்சத்து முற்றிலும் உயிருள்ள மூல செல்களைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். உயிரணுக்களைக் கொண்ட உணவுப் பொருட்கள் மட்டுமே மனித உயிரினத்தின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யத் தேவையான அனைத்து குணங்களையும் கொண்டிருக்கின்றன.

2.இயற்கையில் பொதுவான மற்றும் விருப்பமான காய்கறி உடல்கள் உள்ளன. பழங்கள், பச்சை காய்கறிகள், கொட்டைகள், தானியங்கள் மற்றும் வேர்களின் சிறந்த வகைகள் மிகவும் சரியான மற்றும் அதிக ஊட்டமளிக்கும் காய்கறி உடல்கள் ஆகும்.

சுருங்கச் சொன்னால், மனிதன் பச்சையான உணவை மட்டுமே உண்ணும்போது பூரண ஆரோக்கியத்தை அனுபவிக்கிறான்; அவர் சமைத்த உணவை உட்கொள்ளும் அளவிற்கு நோய்வாய்ப்பட்டுள்ளார்; மேலும் அவர் அத்தகைய உணவில் பிரத்தியேகமாக வாழும்போது இறக்கிறார். (முதல் பதிப்பு, பக்.

இதழின் ஆசிரியரின் இறுதிக் குறிப்பு:

கடமைகளின் அழுத்தம் காரணமாக திரு.
கடிதங்களுக்கு பதிலளிக்க ரெய்னெக்கே. $5 பெறப்பட்டவுடன், அவர் தனது சொந்த தினசரி மூல உணவு மெனு-வழிகாட்டி மற்றும் அமெரிக்கா மற்றும் டிராபிக்களுக்கான சமையல் குறிப்புகளை உங்களுக்கு அனுப்புவார். இவை புத்தக வடிவில் இல்லை. அனுப்பு... - எட்.

அனைத்து பழங்கள், காய்கறிகள் மற்றும் கொட்டைகள் மிக உயர்ந்த தரம், கிட்டத்தட்ட ஒரே மாதிரியான ஊட்டச்சத்து பண்புகளைக் கொண்ட சரியான உணவுப் பொருட்கள் என்பதை நாங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தி வருகிறோம். எனவே, அனைத்து "மெனு-வழிகாட்டிகள்" மற்றும் மூல ஊட்டச்சத்துக்கான சமையல் குறிப்புகள் எந்த அறிவியல் அல்லது ஊட்டச்சத்து மதிப்பும் அற்றவை. மிகவும் அறியாத நபர் கூட தனது சொந்த உணவுத் திட்டத்தை வகுத்துக் கொள்ள முடியும், அது அவரது பசியின் கட்டளை மற்றும் அவரது சுவை உணர்வு ஆகியவற்றால் வழிநடத்தப்படுகிறது.

இதழின் பிப்ரவரி இதழ் கிடைத்ததும், எதிர்காலத்தில் எனது உரிமைகளைப் பாதுகாப்பதில் அவர் மகிழ்ச்சியடைவார் என்று நம்பி, ஆசிரியர் திரு. கே. கே. தாமஸுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினேன்:

Machine Translated by Google

ஏப்ரல் 21, 1965:

திரு. கே கே. தாமஸ், 1133 N. வெர்மான்ட் அவெ., லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், கலிஃபோர்னியா.

அன்புள்ள ஐயா,

திரு. ஜான் மார்ட்டின் ரெய்னெக்கின் "அட்வென்ச்சர்ஸ் இன் ரா ஃபுட்ஸ்" என்ற தலைப்பில், எனது புத்தகத்தின் அட்டையில் உள்ள பொன்மொழிகளை வார்த்தைக்கு வார்த்தை நகலெடுத்து எழுதியிருந்த திரு. ஜான் மார்ட்டின் ரெய்னெக்கின் கட்டுரையை "வாழ்வோம்" பிப்ரவரியில் படித்தது ஆச்சரியமாக இருந்தது. "பச்சையாக உண்ணுதல்", மற்றும் அவற்றை தனது சொந்த உள்ளடக்கமாக பிரதிநிதித்துவப்படுத்தியுள்ளார். உங்கள் அடுத்த இதழில் இந்த தவறான புரிதலை சரிசெய்து, எதிர்காலத்தில் இதுபோன்ற நிகழ்வைத் தடுக்க தயவுசெய்து நடவடிக்கை எடுக்கவும்.

அர்ஷவீர் டெர் ஹோவானெஸியன்

துரதிர்ஷ்டவசமாக, ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு, பின்வரும் திருப்தியற்ற பதிலைப் பெற்றேன், அதில் திரு.
ரெய்னெக்கின் இலக்கிய நேர்மையின்மை:

மே 12, 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Tehran, Persia.

அன்புள்ள ஐயா:

ஏப்ரல் 21 அன்று உங்கள் கடிதம் குறித்து நாங்கள் திரு. ஜான் மார்ட்டினுக்கு எழுதினோம் Reinecke ஒரு விளக்கத்திற்காக அவர் நமக்கு அறிவுரை கூறியது இதுதான்;

`எனது கட்டுரையின் பிப்ரவரி தவணையை நான் சோதித்தேன், திரு. டெர் ஹோவானிசியனின் பொன்மொழிகளில் எந்த இடத்திலும் வார்த்தைக்கு வார்த்தை நகலெடுக்கவில்லை என்பதைக் கண்டறிந்தேன். மூல உணவுகள் பற்றிய எனது அறிக்கைகள் அனைத்தும் எனது சொந்த எண்ணங்கள் மற்றும் 25 வருட அனுபவம் மற்றும் படிப்பின் மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட வார்த்தைகள். அவரைப் போன்று நான் ஏதேனும் அறிக்கையை வெளியிட்டிருந்தால், அது முற்றிலும் தற்செயலானது மற்றும் வேண்டுமென்றே அல்ல.

`நாட்டில் உள்ள மூல உணவுப் புத்தகங்களின் முழுமையான சேகரிப்புகளில் ஒன்று என்னிடம் உள்ளது என்று நினைக்கிறேன், அவற்றில் அவரது சிறிய புத்தகத்தின் நகலைக் கண்டேன்.

Machine Translated by Google

அதிலிருந்து காப்பியடித்திருந்தால் அவருக்குக் கடன் கொடுத்திருப்பேன். அவருடைய சிறு புத்தகம் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு ஒரு நண்பர் எனக்கு கொடுத்தது எனக்கு நினைவிருக்கிறது; மேலும் எனது நண்பர்களுக்காக இன்னும் சில சிறுபுத்தகங்களை அனுப்புமாறு திரு. டெர்-ஹோவானிசியனுக்கு $10 அனுப்பினேன். அது சுமார் ஒரு மாதத்திற்கு முன்பு. இன்றுவரை நான் திரு. டெர் ஹொவானிசியனிடம் இருந்தும் பணத்தைப் பற்றியும் கேட்கவில்லை. அவர் தனது சிறு புத்தகங்களை எனக்கு அனுப்ப விரும்பவில்லை என்றால், அவர் எனது பணத்தை திருப்பித் தர வேண்டும், ஏனென்றால் 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என் உயிரைக் காப்பாற்றிய மூல உணவுகளின் நன்மைகளைப் பரப்பிய மரியாதை மற்றும் நன்மையை மட்டுமே நான் சொல்கிறேன்.

(கையொப்பமிட்டது) ஜான் மார்ட்டின் ரெய்னெக் "சூழ்நிலையில் மற்றும் உள்ளே உங்கள் புத்தகமான "பச்சை உண்ணுதல்" அட்டையில் உள்ள பொன்மொழிகளை அவர் பொருத்தவில்லை என்று திரு. ரெய்னெக்கின் கூற்றுகளின் பார்வையில், நாங்கள் இல்லை லெட்ஸ் லைவ் இதழில் திருத்தம்.

(கையொப்பமிடப்பட்டது) கே தாமஸ், பதிப்பாளர்-வெளியீட்டாளர்.

இந்த மெலிதான வாதங்களுக்கு பதிலளிக்கும் வகையில் நான் பின்வரும் கடிதத்தை அனுப்பினேன்:

மே 27, 1965 :

திரு. கே தாமஸ், பதிப்பாளர்-வெளியீட்டாளர். அன்புள்ள ஐயா:

ஏப்ரல் 21 ஆம் தேதியன்று எனது கடிதத்திற்கு மே 12 ஆம் தேதி நீங்கள் அளித்த பதில் திருப்திகரமாக இருப்பதாக நான் கருதவில்லை என்பதைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

எனது எண்ணங்களையும் பொன்மொழிகளையும் திரு. ரெய்னெக் தவறாகப் பயன்படுத்தியதற்கு உங்கள் பத்திரிகையை நான் பொறுப்பேற்கிறேன், மேலும் திருப்தியைக் கோருவதற்கான உரிமையை நான் வைத்திருக்கிறேன்.

நீங்கள் திரு. ரெய்னெக் செய்த பொது வஞ்சகத்தை நியாயப்படுத்த முயற்சிக்கிறீர்கள் என் எண்ணங்களை ஒரு துண்டுக்கு ஐந்து டாலர்களுக்கு விற்கிறேன். எனது பிரச்சாரம் முக்கியமாக இத்தகைய மிரட்டி பணம் பறிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டது.

$10.00 குறித்து, திரு. ரெய்னெக் தான் அனுப்பியதாகக் கூறுகிறார் புத்தகங்களுக்கான ஆர்டருடன் என்னிடம், அவரிடம் இருந்து பணமோ கடிதமோ வரவில்லை என்பதை தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ATERHOV

Machine Translated by Google

திருமதி புல்பெக் எனக்கு "வாழ்வோம்" இதழின் ஏப்ரல் எண்ணை அனுப்பியபோது இந்த கடிதப் பரிமாற்றம் முடிந்தது, அதில் மேலே காட்டப்பட்டுள்ளபடி, இலக்கிய நேர்மையின்மைக்கு இன்னும் தெளிவான எடுத்துக்காட்டுகள் உள்ளன. எனது எழுத்துக்கும் திரு. ரெய்னெக்கின் கட்டுரைகளுக்கும் இடையே உள்ள "ஒற்றுமைகள்" தற்செயலானதா அல்லது வேண்டுமென்றே செய்யப்பட்டதா என்பதை முடிவு செய்யும் பொறுப்பை வாசகரிடம் விட்டு விடுகிறேன்.

ஆசிரியர் தன் தோள்களில் இருந்து பொறுப்பை அசைக்க முடியாது, ஏனென்றால் அவர் எனது புத்தகத்தைப் பற்றி முழுமையாக அறிந்திருந்தார், இது ஏற்கனவே பல மாதங்களுக்கு முன்பு அவரது பத்திரிகையில் மதிப்பாய்வு செய்யப்பட்டது, திரு. Reinecke அடிப்படையற்ற சாக்குகள் மற்றும் அவதூறுகளால் விஷயங்களை மோசமாக்குகிறார். அவர் எனக்கு அனுப்பியதாகக் கூறும் பத்து டாலர்கள் குறித்த பொருத்தமற்ற கேள்விக்கு, வங்கியின் பெயரையோ அல்லது அவர் பணத்தை அனுப்பிய வழியையோ நான் பகிரங்கமாகக் கோருகிறேன், அதைப் பற்றி எனக்கு எந்தத் தகவலும் இல்லை.

குறிப்பிட்ட உணவுகளின் அனைத்து பரிந்துரைகளும் முற்றிலும் துடைக்கப்பட வேண்டும் பூமியின் முகத்திலிருந்து விலகி. சமைத்த உணவு எந்த ஊட்டச்சத்தையும் அளிக்காது என்பதையும், மனிதன் மாமிச உணவு உண்பவன் அல்ல என்பதையும் மனிதகுலம் தெளிவாக உணர வேண்டும். இதையும் தாண்டி, ஒவ்வொரு நபரும் அவர் விரும்பியதை மற்றும் அவர் விரும்பும் எந்த வடிவத்திலும் சாப்பிடட்டும். இது முழுக்க முழுக்க தனிப்பட்ட ரசனை சார்ந்த விஷயம்.

எங்கள் "உணவியலாளர்கள்" சமையல் மற்றும் மெனுக்களின் நீண்ட பட்டியல்களைக் கொண்டவர்களின் மூளையைக் குழப்பிவிட்டார்கள், நானும் அந்த "நிபுணர்களின்" சகோதரத்துவத்தைச் சேர்ந்தவன் என்று பலர் நினைக்கிறார்கள், எனவே அவர்கள் சாப்பிடும் திட்டத்தைக் கேட்க எனக்கு அடிக்கடி எழுதுகிறார்கள். இயற்கை உணவு. அவர்கள் அனைவருக்கும் ஒரு கூட்டுப் பதிலை வழங்குவதற்கான வாய்ப்பைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

இனிமேல், எந்த ஒரு சிறப்பு உணவுமுறை திட்டமும் இருக்கக்கூடாது, எவருக்கும் பரிந்துரைகள் அல்லது அட்டவணைகள். எறும்பு முதல் யானை வரை மற்ற எல்லா உயிரினங்களும் சாப்பிடுவதைப் போலவே, மனிதன் தனக்கு விருப்பமானதை, அவனால் முடிந்த போதெல்லாம் மற்றும் அவனது பசியின் தேவைக்கேற்ப சாப்பிட வேண்டும். அவர்களுக்கு கிடைக்கும்; க்ளோவர், வைக்கோல் ஒப்பிடு,

Machine Translated by Google

மலை புதர்கள், மர இலைகள் மற்றும் தானியங்கள், கொட்டைகள், காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் கொண்ட பாலைவன முட்கள்.

பச்சையாக சாப்பிடுபவர் ஒரு நாளைக்கு ஒரு முறை அல்லது பத்து முறை சாப்பிடலாம்; அவர் உணவளிக்கலாம் ஒரு வகையான பழம் அல்லது நூறு வகையான. ஆரோக்கியத்தின் பார்வையில் இது எந்த வித்தியாசத்தையும் ஏற்படுத்தாது, ஏனென்றால் தனித்தனியாக எடுக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு மூல காய்கறி உணவுகளும் முழுமையான ஊட்டச்சத்தை அளிக்கிறது. பச்சையாக உண்பவர் "அறிவியல்" அல்லது "உணவுமுறை" பரிந்துரைகளின் பட்டியல்களால் வழிநடத்தப்படாமல் இருக்க வேண்டும், மாறாக அவரது பசியின்மை மற்றும் அண்ணம் ஆகியவற்றின் கோரிக்கைகளால் வழிநடத்தப்பட வேண்டும், இது எப்போதும் இயற்கை ஊட்டச்சத்துகளைத் தேர்ந்தெடுப்பதில் அவருக்கு தவறில்லாத வழிகாட்டியாக இருக்கும். நிச்சயமான, பாதுகாப்பான மற்றும் எளிதான வழி, நம் உணவை இயற்கை தயாரித்து நமக்கு வழங்கிய நிலையில், அதை வெறுமனே நம் பற்களுக்கு அடியில் நசுக்கி உட்கொள்வதாகும். ஆனால் யாருக்காவது சாலட்கள் மற்றும் இதர கலவை உணவுகளைத் தயாரிக்க நேரமும் ஓய்வும் இருந்தால், அவர் அவற்றைச் சாப்பிட வேண்டும். தயார் செய்த உடனேயே, இல்லையெனில் நாளடைவில் மனிதன் உணவுப் பொருட்களின் புதிய சீரழிவை நோக்கித் தள்ளப்படுவான்.

தனிப்பட்ட நோய்கள், நோயறிதல், சிகிச்சை முறைகள், மருந்துகள், வைட்டமின்கள், தாதுக்கள், புரதங்கள், ஹைட்ரோதெரபி, எலக்ட்ரோதெரபி மற்றும் பிற ஒத்த பாடங்களைப் பற்றிய புத்தகங்களை மக்கள் இனி படிக்கக்கூடாது. .

பல சைவ உணவு உண்பவர்கள், மற்றும் அசைவ உணவு உண்பவர்கள் கூட, சாப்பிட முயற்சி செய்கிறார்கள் வழக்கத்தை விட கொஞ்சம் கூடுதலான பழங்கள் தங்களை பச்சையாக உண்பவர்களாக கருதும் அனுமானத்தைக் கொண்டுள்ளன. எவ்வாறாயினும், ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு சமைத்த உணவைக் கூட எடுத்துக் கொண்டால், யாரும் தன்னை பச்சையாக சாப்பிடுபவர் என்று கருத முடியாது, ஏனென்றால் அந்த வழியில் அவர் ஒருபோதும் நோயிலிருந்து தன்னை முழுமையாக விடுவிக்க முடியாது. ஏனென்றால், பச்சையாக உண்ணும் ஆரம்ப கட்டங்களில் குறிப்பிட்ட எண்ணிக்கையிலான நோயுற்ற செல்கள் செயலற்ற நிலையில் விழுந்து, நீண்ட காலத்திற்கு அந்த நிலையில் அவற்றின் இருப்பை நீடிக்கலாம். ஒரு மாதத்திற்கு ஒரு சமைத்த உணவு மட்டுமே அவர்களுக்கு புத்துயிர் அளிக்கவும், மீண்டும் பெருக்குவதற்கான வாய்ப்பை வழங்கவும் போதுமானதாக இருக்கும். பச்சையாக உண்பவர் சமைத்த உணவை எடுத்துக் கொண்டவுடன், அந்த நோயுற்ற உயிரணுக்களுக்கு புதிய ஊட்டச்சத்தை அளித்து, அவைகளுக்கு புதிய வாழ்வு அளிக்கிறார். இதன் விளைவாக, ஒருவரால் நோய்களின் கடுமையிலிருந்து தன்னை முழுமையாக விடுவித்துக் கொள்ள முடியவில்லை என்றால், அவர் கண்டிப்பாக வேண்டும்

Machine Translated by Google

அந்த எப்போதாவது நடக்கும் மீறல்களில் காரணத்தைத் தேடுங்கள் மற்றும் வேறு எந்த காலாண்டிலும் இல்லை. அந்த இயல்புநிலைகளுக்கு எந்த நியாயமும் இருக்க முடியாது.

முற்றிலும் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு எதிரான ஆதாரமற்ற வாதங்களில் ஒன்று, சில சமயங்களில் சில வடக்கு நாடுகளில் இருந்தும் குறிப்பாக இங்கிலாந்திலிருந்தும் என்னை அடைவது, காலநிலை நிலைகளின் ஏற்றத்தாழ்வு. ஒரு பிடி மூல தானியத்தை மனிதன் கண்டுபிடிக்கும் வரை, எந்த நாட்டிலும் இயற்கை ஊட்டச்சத்து பற்றாக்குறை என்ற கேள்விக்கு இடமில்லை. தவிர, சமைத்த உணவு மனித உயிரினத்திற்கு குறைந்தபட்ச ஊட்டச்சத்தை அளிக்காது என்ற உண்மையைக் கருத்தில் கொண்டு, மக்கள் தங்களைத் தாங்களே வளர்த்துக்கொண்டு வாழ்க்கையைத் தக்க வைத்துக் கொண்டால், உலகின் அனைத்துப் பகுதிகளிலும் போதுமான உணவுப் பொருட்கள் இருக்க வேண்டும். நமது உணவில் இருந்து சமைத்த உணவை நீக்குவதன் மூலம், நமது ஊட்டச்சத்தின் ஊட்டச்சத்து மதிப்பில் இருந்து எதையும் குறைக்க மாட்டோம்; மாறாக, நச்சு மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களிலிருந்து நம்மை விடுவிக்கிறோம். இந்த உண்மைகளின் முழுப் பொருளையும் பல ஆண்டுகளாகப் பச்சரிசியின் பலனை அனுபவிப்பவரால் மட்டுமே உணர முடியும். உயிரியலாளர்கள் சமைத்த உணவை உணவாகக் குறிப்பிட முயற்சிக்கும் "அறிவியல்" கருத்துக்கள் அனைத்தும் ஆதாரமற்ற ஊகங்கள் மற்றும் வீண் பிரமைகள்.

விஷயங்கள் நிற்கின்றன, இந்த நேரத்தில் சில நாடுகள் உள்ளன மக்கள் உணவுப்பொருட்களின் "பற்றாக்குறையால்" அவதிப்பட்டு, பட்டினியின் தொடர்ச்சியான அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகும்போது, உலகிற்கு மிகுதியாகக் கொண்டுவரும் நீண்டகாலமாக எதிர்பார்க்கப்பட்ட அதிசயத்தை நிறைவேற்றுவதற்கு உத்தியோகபூர்வ அறிவிப்பு மட்டுமே தேவை. துரதிர்ஷ்டவசமாக, சமையல் இயற்கை உணவுப் பொருட்களைக் குறைக்கிறது மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களாக மாற்றுகிறது என்ற இந்த எளிய மற்றும் தெளிவான அறிவிப்பு எங்கும் தோன்றவில்லை, ஏற்கனவே 1963 இல், இந்த மறுக்க முடியாத உண்மையை நான் அனைத்து முன்னணி அதிகாரிகளின் கவனத்திற்கும் அறிவியல் வட்டங்களுக்கும் கொண்டு வந்தேன். உலகம். அறியாமை, தப்பெண்ணம், மூடநம்பிக்கைகள் மற்றும் வெறுக்கத்தக்க போதைப் பழக்கங்கள் ஆகியவற்றில் இன்று மனிதகுலத்தில் எவ்வளவு ஆழமாக மூழ்கியிருக்கிறார்கள் என்பதற்கு இது ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அறிகுறியாகும். நாகரீகம், முன்னேற்றம் போன்ற வார்த்தைகள் சொல்லப்பட்டாலும், எழுதப்பட்டாலும், சமைப்பது இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் கேடு விளைவிக்கும் செயல் என்பதை ஒப்புக்கொள்ள மறுக்கும் மக்களுக்குப் பயன்படுத்தப்படும்போது அவை வெற்றுத்தனமாக மாறிவிடும்.

Machine Translated by Google

உயிரியலாளர்கள் தங்கள் அறிவில் அபரிமிதமான முன்னேற்றம் அடைந்துள்ளனர் என்று அவர்கள் கூறுகிறார்கள். அவர்கள் எவ்வளவு அதிகமாக முன்னேறுகிறார்களோ, அவ்வளவு அதிகமாக தங்களுக்கு எதுவும் தெரியாது என்பதை அவர்கள் உணர வேண்டும் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. இயற்கையின் உண்மையான ஞானத்திற்கு எதிராக, தங்கள் சொந்த அறிவு ஒரு சிறிய விஷயத்தை விட அதிகமாக இல்லை என்று அவர்கள் சுதந்திரமாக ஒப்புக் கொள்ளும் நிலையை அவர்கள் அடையும் போது, அவர்கள் உண்மையில் எதையாவது கற்றுக்கொண்டார்கள் என்பதை ஒப்புக் கொள்ளலாம்.

140 அல்லது 150 வயது வரை வாழ்ந்த மதிப்பிற்குரிய தேசபக்தர்களை நாம் சந்திப்பது "சமகால அறிவிலும் கற்றலிலும் மூழ்கிய" உயிரியலாளர்கள் மத்தியில் அல்ல. போதைப்பொருள் மற்றும் அதிகப்படியான சீரழிந்த உணவுப் பொருட்களால் ஏற்படும் தீங்குகளிலிருந்து ஓரளவு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கொண்ட இயற்கையின் மார்பில், கற்றல் மையங்களிலிருந்து வெகு தொலைவில் அத்தகையவர்களை நாம் சந்திக்கிறோம். தற்சமயம் அவர்களின் உணவுக்கு உள்ளாகும் பகுதியளவு சீரழிவைக் கூட அவர்கள் விடுவித்தால் அவர்களின் வாழ்க்கை எவ்வளவு நீண்ட மற்றும் ஆரோக்கியமாக இருக்கும். 100 சதவிகிதம் பச்சையாக சாப்பிடுவது அனைத்து நோய்களுக்கும் தீவிரமான மற்றும் ஒரே நேரத்தில் உடனடியாக முற்றுப்புள்ளி வைக்கிறது என்பதே மருத்துவ அறிவியலின் தற்போதைய ஒவ்வொரு கருத்தாக்கத்தையும் சவால் செய்வதற்கான உரிமையையும் தைரியத்தையும் எனக்கு அளிக்கிறது. சோதிக்கவும், நீங்கள் உறுதியாக நம்புவீர்கள்.

ஏதோ ஒரு கற்பனையான சாக்குப்போக்கு அல்லது பிற காரணங்களால், நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் செல்லாத அவர்களின் இயற்கை ஊட்டச்சத்துகளான புதிய காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள் - இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுப்பதற்கான ஒரே பயனுள்ள வழிமுறையாக இருக்கும் அனைவரையும் கொலைகாரர்கள் மற்றும் குற்றவாளிகள் என்று நான் கருதினால் மிகையாகாது. . அவர்களின் இழிவான அறியாமையின் மூலம் அந்த "கற்றறிந்த விஞ்ஞானிகள்" அட்டிலா அல்லது ஹிட்லர் செய்ததை விட பெரிய படுகொலைகளை நிகழ்த்துகின்றனர். தங்களின் முட்டாள்தனமான பரிந்துரைகளால், எந்த வித நிவாரணமும், இளைப்பாறுதலும் இல்லாமல், லட்சக்கணக்கான மக்களைக் கொன்று குவிக்கிறார்கள். மயக்கமடைந்த குற்றவாளிகளில் மருந்துகள், பானங்கள், புகையிலை, சுத்திகரிக்கப்பட்ட தரை, ரொட்டி, இறைச்சி, தின்பண்டங்கள், சர்க்கரை, தேநீர், காபி மற்றும் இது போன்ற பிற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் உற்பத்தியாளர்கள் மற்றும் விநியோகஸ்தர்கள் அனைவரும் உள்ளனர். இத்தகைய இயற்கைக்கு மாறான, சீரழிந்த பொருட்களை உற்பத்தி செய்யும் ஒவ்வொரு தொழிற்சாலையும் அணுகுண்டுகளை விட மனிதகுலத்திற்கு அதிக தீங்கு விளைவிக்கிறது.

Machine Translated by Google

இந்த உண்மைகளை பேசும் வார்த்தைகள் மூலமாகவும் எனது வெளியீடுகள் மூலமாகவும் பரப்புவதற்கு தங்களால் இயன்ற உதவிகளைச் செய்யுமாறு அனைத்து மனிதாபிமானிகளையும் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

தங்கள் நோய்களில் இருந்து குணமாகிவிட்ட மூல உணவு உண்பவர்கள், அவர்கள் மீட்கப்பட்ட விவரங்களை பத்திரிகைகள் மற்றும் அனைத்து பொறுப்புள்ள அதிகாரிகளின் வசம் வைக்க ஒரு சிறப்புக் கடமையில் உள்ளனர்.

இறுதியாக, அந்த அறிக்கைகளின் சுருக்கத்தை தங்கள் செய்தித்தாளின் பத்திகளில் வெளியிடுவதும், அதிகாரிகள் ஏன் தங்கள் சோம்பலான செயலற்ற நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்பதை அறியக் கோருவதும் பத்திரிகையாளர்களின் எல்லைக் கடமையாகும்.

பகுதி மூன்று

RAW-EATING சாதனைகள்

பல வாசகர்கள் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் அடைந்த வெற்றிகளைப் பற்றி என்னிடம் கேட்க கடிதங்கள் எழுதுகிறார்கள். அவர்களின் ஆர்வத்தைப் பூர்த்தி செய்யும் வகையில், சில பொருத்தமான தகவல்களைத் தருவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

எனது ஆர்மேனியனின் முதல் தொகுதி வெளியான ஒரு வருடம் கழித்து 1960 இல் வேலை, நான் பாரசீக மொழியில் ஒரு சிறிய புத்தகத்தை வெளியிட்டேன், அதில் 4,000 பிரதிகளை பல்வேறு நிறுவனங்கள், அதிகாரிகள் மற்றும் பத்திரிகைகளுக்கு இலவசமாக விநியோகித்தேன். தெஹ்ரானின் செய்தித்தாள்கள் மற்றும் பத்திரிகைகள் புத்தகத்திற்கு சாதகமான வரவேற்பை அளித்தன, அவர்களில் பலர் இது தொடர்பாக நீண்ட மதிப்புரைகளை எழுதினர்.

நீதிமன்ற வட்டாரங்களில் புத்தகம் கணிசமான கவனத்தைப் பெற்றது. தி அவரது உயரிய இளவரசி ஷாம்ஸ் பஹ்லவியின் கணவர், இப்போது கலாச்சார அமைச்சராக இருக்கும் திரு. மெஹர்தாத் பஹ்ல்போட், என்னை அவரது இல்லத்திற்கு வரவழைத்து, எனது புத்தகம் ஷாவின் (மன்னர் மொஹமத்ரேசா பஹ்லவி) கவனத்தால் கௌரவிக்கப்பட்டது என்று தெரிவித்தார். பொருள் பற்றிய விசாரணைகள். திரு.பஹ்ல்போட் அவர்களுடன் தொடர்ந்து ஆறு அல்லது ஏழு ஆலோசனைகளை மேற்கொண்டதை பதிவு செய்வதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். ரெட் லயன் அண்ட் சன் சொசைட்டியின் பொதுச் செயலாளர் டாக்டர் அப்பாஸ் நஃபிசி மற்றும் கஜெனூரி மகப்பேறு மருத்துவமனையின் இயக்குநர் டாக்டர் அபுல்காசெம் நஃபிசி,

Machine Translated by Google

மற்றும் பல முன்னணி வல்லுநர்கள் எனது கருத்துக்களைப் பாராட்டி, தங்கள் ஒத்துழைப்பை எனக்கு உறுதியளித்தனர்.

ஒரு அனாதை இல்லத்தில் பல குழந்தைகளை பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் வளர்க்க அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்பட்டன. கூடுதலாக, குழந்தைகள் மருத்துவமனைகளில் ஒன்றில் நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சையளிப்பதிலும், ஒரு நாள் நர்சரிகளின் ஊட்டச்சத்து முறையை சீர்திருத்துவதிலும் பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நடைமுறையில் நான் பல்வேறு தடைகளைச் சந்தித்தேன். பாரபட்சமான மருத்துவர்கள் மற்றும் அதிகாரிகளின் பெரும் படையை நான் விரைவில் நேருக்கு நேர் சந்தித்தேன், அவர்களை நான் புதிய யோசனைகளுக்கு உட்படுத்த வேண்டியிருந்தது. இது எந்த வகையிலும் எளிதான செயல் அல்ல. நான் சோர்வடைந்து ஆழ்ந்த வருத்தத்துடன் அந்த முயற்சியை கைவிட்டேன்.

இந்த தோல்வி மிகவும் வருந்தத்தக்கது, ஏனென்றால் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்தின் விளைவாக, நர்சரிகளில் உள்ள குழந்தைகள் பலவீனமாகவும் நோய்வாய்ப்பட்டவர்களாகவும் இருப்பதை நான் நெருக்கமாகப் பார்த்தேன், அதே நேரத்தில் மருத்துவமனைகளில் அவர்கள் செயற்கை வைட்டமின்கள், விஷ மருந்துகள் மற்றும் விலங்கு புரதங்களை நம்பியிருக்கிறார்கள். தாயின் பால் மற்றும் இயற்கை ஊட்டச் சத்துக்களை இழந்து, காய்ந்த பால் மற்றும் வெள்ளை ரொட்டியை பிரதானமாக வைத்திருந்த, பலவீனமான, ஒல்லியான குழந்தைகளை மரணத்தின் பிடியில் இருந்து மீட்பது. இயற்கையான, குறைபாடற்ற ஊட்டச்சத்தின் அவசியத்தைப் பற்றி சிறிதும் சிந்திக்கவில்லை என்பதைச் சேர்க்கத் தேவையில்லை.

ஆனால் அந்த தொடர்புகளும், பல மருத்துவ மாநாடுகளில் நான் இருந்திருப்பதும் எனக்கு பல முக்கியமான பாடங்களைக் கற்றுக் கொடுத்தன. முதலாவதாக, நான் முன்வைத்த கண்ணோட்டங்கள் இயற்கையின் மிக அடிப்படையான மற்றும் எளிமையான விதிகள் என்றாலும், தீர்ப்பளிக்கும் சுதந்திரம் மற்றும் மனச் சுதந்திரம் ஆகியவற்றால் உயர் கல்வி பெற்றவர்களால் மட்டுமே அவை ஜீரணிக்கப்படுகின்றன மற்றும் ஒருங்கிணைக்கப்படுகின்றன என்பதை நான் உணர்ந்தேன். ஒரு சாதாரண அறிவுத்திறன் கொண்ட ஒரு நபர், இன்றைய முழு மருத்துவ அறிவியலையும் புரட்டிப் போடவும், அறிவியல் உலகில் தற்போதுள்ள உணவுக் கருத்துகளை குழப்பவும் முடியும் என்ற சாத்தியக்கூறுகளை கற்பனை செய்து பார்க்க முடியாது.

அதனால்தான் ஆங்கிலத்தில் ஒரு சுருக்கமான தொகுதியை வெளியிட முடிவு செய்தேன் மிக உயர்ந்த அறிவியல் மற்றும் அரசியல் வட்டாரங்களின் கவனத்திற்குச் சமர்ப்பிக்கவும். மிகுந்த சிரமங்களைத் தாண்டி, ஒரு நாளைக்கு 16 மணிநேரம் உழைத்து புத்தகத்தை எழுதினேன், அதன் பிறகு அதை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்து வெளியிட்டேன்.

Machine Translated by Google

1963. பின்னர் நான் பல்வேறு குறிப்பு புத்தகங்களிலிருந்து 3,000 முகவரிகளைப் பிரித்தெடுத்து, புத்தகத்தின் 4,000 பாராட்டுப் பிரதிகளை உலகின் அனைத்து ஆட்சியாளர்களுக்கும், பல்கலைக்கழகங்கள், அறிவியல் மையங்கள், சர்வதேச நிறுவனங்கள் மற்றும் முன்னணி செய்தித்தாள்கள் மற்றும் பருவ இதழ்களுக்கு அனுப்பினேன். நான் உண்மையில் பெரும்பாலான புத்தகங்களில் கையொப்பமிட்டு, ஒவ்வொன்றிற்கும் ஒரு கடிதத்தை இணைத்தேன். உலகம் முழுவதும் எனது கருத்துக்களை பரப்புவதற்கு இதுவே விரைவான மற்றும் மிகவும் பொருத்தமான வழி என்று நான் கருதினேன்.

முடிவுகள் எனது மிகவும் உறுதியான எதிர்பார்ப்புகளை விஞ்சியது. அடுத்த சில மாதங்களில் எனக்குக் கிடைத்த ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள் மற்றும் செய்தித்தாள்கள் எனது புத்தகத்தை உலகின் அனைத்து முன்னணி பிரமுகர்களும் அதிகாரிகளும் ஆர்வத்துடன் படிக்கிறார்கள் என்பதில் எனக்கு எந்த சந்தேகமும் இல்லை, அவர்களில் பலர் எனது யோசனைகளின் உண்மையை தயக்கமின்றி உறுதிப்படுத்தினர்.

சமீபத்திய ஆண்டுகளில், நான் எனது சமூக செயல்பாடுகளை மட்டும் துறந்தேன், ஆனால் எனது புத்தகங்களுக்கு இரவும் பகலும் என்னை அர்ப்பணிப்பதற்காக எனது தனிப்பட்ட வணிகத்தையும் முற்றிலும் கைவிட்டேன். இருப்பினும், வினோதமாகச் சொல்வதென்றால், செல்வத்தைக் குவித்து, உண்பது, குடிப்பது, மகிழ்வது என்று நேரத்தை வீணடிக்காமல், சில புத்தகங்களை வெளியிடுவதில் எனது சேமிப்பை எல்லாம் செலவழிப்பதால், நான் என் உணர்வுகளை விட்டு வெளியேறிவிட்டேன் என்று நினைப்பவர்கள் இருக்கிறார்கள். , நான் அனைவருக்கும் இலவசமாக விநியோகிக்கிறேன்.

ஆனால் என் பார்வையில், தன்னலமற்ற நமது சக மனிதனுக்குச் சேவை செய்வதால் கிடைக்கும் திருப்தியை விட வாழ்க்கையில் பெரிய இன்பம் எதுவும் இல்லை. மக்கள் அரண்மனை கட்டிடங்களைக் கட்டுகிறார்கள் மற்றும் அவற்றைப் பார்த்து மகிழ்ச்சியடைகிறார்கள். இப்போது, உலகின் எல்லா மூலைகளிலிருந்தும் நான் ஒவ்வொரு நாளும் பெறும் வாழ்த்து, பாராட்டு மற்றும் நன்றி கடிதங்கள் ஒவ்வொன்றும் எனக்கு ஒரு கட்டிடத்தின் முழு மதிப்பைக் கொண்டுள்ளன. என்னுடைய அறிவுரையால் கடுமையான நோயிலிருந்து குணமடைந்து, என்னை மீட்பராகக் கருதும் ஒருவரிடமிருந்து கடிதம் வரும்போது, என் மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையோ எல்லையோ இல்லை, இது எல்லாம் இருந்தது என்ற உணர்வால் மேலும் அதிகரிக்கிறது. எந்த ஊதியமும் இல்லாமல் செய்யப்பட்டது.

எதிர்பாராத மரணங்கள் என்று அழைக்கப்படும் மக்கள் எல்லா இடங்களிலும் அழிந்து போவதைப் பார்க்கும்போது என் ஆன்மா இரவும் பகலும் வேதனைப்படுகிறது. அந்த மக்கள் இறக்கவில்லை என்பதை நான் தெளிவாக உணர்கிறேன்; அவர்கள் முட்டாள்தனமாக இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் செயற்கையான ஒரு தட்டுக்காக தங்களைக் கொன்றுவிடுகிறார்கள்

Machine Translated by Google

உணவு. ஒரு பயந்த தாய் தன் அப்பாவி குழந்தையிடமிருந்து உன்னதமான பழங்களை பறித்து, அதற்கு பதிலாக கொடிய ரொட்டி, பால் மற்றும் இறைச்சியை அவன் கையில் திணிப்பதைப் பார்க்கும்போது என் இதயம் இரத்தம் கசிகிறது.

எனது முதல் ஆங்கிலப் புத்தகத்தில், கிட்டத்தட்ட அனைத்தையும் சுருக்கமாகத் தொட்டிருந்தேன் தொடர்புடைய பிரச்சனைகள். இந்தத் தொகுதியில், எனது முந்தைய அறிக்கைகள் சிலவற்றை விரிவுபடுத்தி, பல முக்கியமான கேள்விகளைப் பற்றி சற்றே அதிக நீளத்தில் பேசியுள்ளேன், இந்த விஷயத்தை பொது மக்களுக்கு மிகவும் புரிந்துகொள்ளும்படி செய்துள்ளேன். இருப்பினும், புத்தகத்தை ஒரு முடிவுக்கு கொண்டு வருவதற்கு முன், எனது முதல் ஆங்கில புத்தகத்திற்கும், எனது பிற வெளியீடுகளுக்கும் கிடைத்த வரவேற்பை வாசகருக்கு அறிமுகப்படுத்த விரும்புகிறேன்.

உலகின் ஆட்சியாளர்கள் மற்றும் பிற முன்னணி அதிகாரிகளுக்கு நான் அனுப்பிய கடிதத்தின் நகல்

"பச்சையாக உண்ணுதல்" என்ற தலைப்பில் எனது புத்தகத்தின் பாராட்டுப் பிரதியை ஏற்றுக்கொண்டு என்னைக் கௌரவிக்கவும். உங்கள் பொன்னான மணிநேரங்களில் சிலவற்றை புத்தகத்தின் பார்வைக்கு ஒதுக்குவது சாத்தியமாக இருக்கும் என்று நான் உண்மையாக நம்புகிறேன்.

சமைத்த உணவை சாதாரண மனித ஊட்டச்சமாக கருதுவதன் மூலம், ஒட்டுமொத்த மனிதகுலமும் கண்மூடித்தனமாக அழிவுக்கான அபாயகரமான பாதையை எடுத்துள்ளது.

புத்தகத்தில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள யோசனைகள் மற்றும் முன்மொழிவுகளை ஏற்றுக்கொள்வது உங்கள் தேசத்தின் நலனுக்கு மிகப்பெரிய நன்மையாக இருக்கும்.

பெறப்பட்ட பதில்களிலிருந்து சில பிரதிகள் மற்றும் சாறுகள்:

பாரசீகப் பிரதமர் திரு. அமீர் அப்பாஸ் ஹோவேடாவின் கடிதம்:

தெஹ்ரான், அக்டோபர் 18, 1965

திரு. ஏ.டி.ஹோவநேசியன்,

“உங்கள் கடிதமும், நீங்கள் அனுப்பிய புத்தகமும் எனக்குக் கிடைத்துள்ளது. அதீத வேலை அழுத்தம் காரணமாக சமீப காலம் வரை உங்களது புத்தகத்தைப் படிக்க எனக்கு ஓய்வு கிடைக்கவில்லை என்று வருந்தினாலும், அதை எனக்கு வழங்கியதற்கு மிக்க நன்றி."

Machine Translated by Google

(கையொப்பமிட்டது) அமீர் அப்பாஸ் ஹோவேதா, பிரதமர்.

***

அமெரிக்க தூதரகம், ஜூன் 29, 1964.

அன்புள்ள திரு. அடெர்ஹோவ்:

மார்ச் 28, 1964 அன்று, ஜனாதிபதி ஜான்சனுக்கு நீங்கள் அனுப்பிய கடிதம், வெள்ளை மாளிகையில் பெறப்பட்டது, அத்துடன் உங்களின் 'RAW-EATING' புத்தகத்தின் இணைக்கப்பட்ட பிரதியும் கிடைத்தது.

ஜனாதிபதியின் தகவல்களை உங்களுக்குத் தெரிவிக்க தூதரகத்திற்கு அறிவுறுத்தப்பட்டுள்ளது உங்கள் புத்தகத்தைப் பார்க்கும் வாய்ப்பை அவருக்கு வழங்கிய உங்கள் சிந்தனைக்கு பாராட்டு.

வால்டர் ஜி. ராம்சே,

தூதரின் பணியாளர் உதவியாளர், தெஹ்ரான்.

***

வின்ட்சர் கோட்டை, ஏப்ரல் 27, 1964

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

தி க்கு நீங்கள் எழுதிய கடிதத்திற்கு நன்றி தெரிவிக்க ராணி எனக்கு கட்டளையிட்டார் வேல்ஸ் இளவரசர், மற்றும் நீங்கள் எழுதிய புத்தகத்தின் பிரதிக்காக.

இந்த புத்தகத்தை நீங்கள் அவருடைய மகனுக்கு அனுப்பியது மிகவும் நல்லது என்று அவரது மாட்சிமை கருதப்பட்டது, மேலும் ராணியின் மனமார்ந்த நன்றியை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன்.

மேரி மோரிசன், விண்ட்சர் கோட்டை, லேடி-இன்-வெயிட்டிங், இங்கிலாந்து.

***

பாரிஸ், 29 ஏவிஆர். 1964

ஐயா,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez
இலக்கு முகவரியாளர்.

Monsieur le President de la Republique m'a chargé de vous remercier de l'intention qui a inspire cet anvoi.

(கையொப்பம்) செயலர் விவரம்.

***

மாஸ்கோ, ஜூன் 21, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் 'RAW FOOD' புத்தகத்தின் ரசீதை நன்றியுடன் ஒப்புக்கொள்கிறேன்
ஊட்டச்சத்தின் கொள்கை' என்பதை நான் ஆர்வத்துடன் கவனித்து
வருகிறேன்.

S. KURASHOV, பொது சுகாதார அமைச்சர், ussr.

***

புனோம்-பென், லீ 9 ஜான்வியர், 1965

ஐயா,

Je vous remercie sincerement de votre envoi de I'ouvrage 'RAW-EATING' dont vous etes l'auteur et vous felicite pour les recherches et les அனுபவங்கள் que vous poursuivez sur l'alimentation.

அவெக் டூஸ் மெஸ் ஊக்கங்கள் je vous prie d'agreer, Monsieur,
l'assurance de ma haute பரிசீலனை.

நோரோடோம் சிஹானுக் உபயுவரேச்,

செஃப் டி எல் எடாட் டு கம்போட்ஜ்.

***

புனோம்-பென், 11"' ஆகஸ்ட், 1964.

Machine Translated by Google

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

என்ற தலைப்பில் உங்களது அருமையான புத்தகம் கிடைத்தது மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் 'பச்சை உணவு'. புத்தகத்தின் பெயர் அதன் உள்ளடக்கம் பற்றிய ஆழமான ஆர்வத்தைத் தருகிறது.

புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, நீங்கள் புத்தகத்தில் எழுதிய அனைத்து உண்மைகளையும் நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

புத்தகம் எனக்கு மிகவும் விலைமதிப்பற்றது. அதை உங்களிடமிருந்து மறக்க முடியாத நினைவுப் பரிசாக வைத்திருக்கிறேன்.

இப்போது, இந்த புத்தகத்தை கம்போடிய மொழியில் மொழிபெயர்க்க உங்கள் அனுமதியை நான் கேட்கிறேன், இதனால் எனது தேசத்திற்கு மிகப்பெரிய நன்மை கிடைக்கும். ஒரு புதிய அறிவியலின் உங்கள் புதிய கண்டுபிடிப்பு ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்தின் வாழ்வில் ஒரு புதிய திருப்பத்தை ஏற்படுத்தும் என்று நான் நம்புகிறேன்.

சூன் நாத் ஜோட்டானானோ,

கம்போடியாவில் உள்ள துறவிகளின் உச்ச தலைவர்.

***

புனோம்-பென், le 25 Juillet, 1964.

ஐயா,

என் குற்றச்சாட்டு வரவேற்பு டி வோட்ரே மேனுவல் `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup Interesse et je vous en remercie vivement.

நோரோடோம் கண்டோல்,

Le ஜனாதிபதி du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

வெள்ளை மாளிகை, ஜூன் 1, 1964.

Machine Translated by Google

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் சமீபத்திய புத்தகத்தின் நகலை எனக்கு அனுப்பியதற்கு நன்றி. நான் பார்க்கிறேன்

சில இலவச மணிநேரங்களுக்கு முன்னோக்கி, நான் அதைப் படிக்க வாய்ப்பு கிடைக்கும்
சில விவரங்கள்.

ரிச்சர்ட் டபிள்யூ. ராய்ட்டர், ஜனாதிபதியின் சிறப்பு உதவியாளர் மற்றும் இயக்குனர், அமைதிக்கான உணவு, அமெரிக்கா

***

லக்சம்பர்க், மே 13, 1964.

அன்புள்ள ஐயா,

அவர்களின் ராயல் ஹைனஸ்ஸ் தி கிராண்ட்-டச்சஸ் மற்றும் தி ஹெரெடிட்டரி, கிராண்ட்-டியூக் ஆஃப் லக்சம்பர்க், 1964 ஆம் ஆண்டு மார்ச் 23 ஆம் தேதி உங்கள் 'பச்சை உணவு' புத்தகத்தை அனுப்பிய உங்கள் அன்பான கடிதத்தின் ரசீதை நான் ஒப்புக்கொள்ள விரும்புகிறேன்.

அவர்களின் அரச உயரதிகாரிகள் இந்த அன்பான கவனத்தால் மிகவும் கவர்ந்தனர், மேலும் உங்களை அனுப்பும்படி என்னிடம் கட்டளையிட்டனர். தங்களின் மனமார்ந்த நன்றிகள். அவர்கள் உங்கள் புத்தகத்தை மிகுந்த ஆர்வத்துடன் படிப்பார்கள்.

மேஜர் ஜெர்மைன் ஃப்ரான்ட்ஸ், உதவியாளர்-டி-கேம்ப்.

***

தைவான், ஆகஸ்ட் 18, 1964.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

மே 12 ஆம் தேதியன்று உங்கள் கடிதத்தை ஆர்வத்துடன் படித்தேன்
`பச்சை-சாப்பிடுதல்' பற்றிய இணைக்கப்பட்ட தொகுதி. இது ஒட்டுமொத்த மனிதகுலத்திற்காக நீங்கள் செய்த மிகவும் சிந்திக்கத் தூண்டும் பரிந்துரையாகும், மேலும் இது நம் மற்றும் வரவிருக்கும் தலைமுறையினரின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறை கொண்டவர்கள் கவனமாகப் பார்க்கத் தகுதியானது என்று நான் நினைக்கிறேன். இந்தத் தொகுப்பை எனக்கு அனுப்பிய உங்கள் சிந்தனைக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றியை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

Machine Translated by Google

சென் செங், சீனக் குடியரசின் பிரதமர்.

***

தெஹ்ரான், லெ 18 அக்டோபர், 1964.

செர் மான்சியர்,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une Lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' avez l'vous l' amabilite d'envoyer அல்லது ஜனாதிபதி டிட்டோ.

Le Secretariat General vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

விளாடிமிர் மிலோவனோவிக், கன்சீலர்.

***

போக்குவரத்து இல்லம், லண்டன், ஏப்ரல் 29, 1964.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

உங்களுடைய `RAW-EATING' புத்தகத்தின் பாராட்டு நகலை எனக்கு அனுப்பியது மிகவும் அன்பாக இருந்தது, நீங்கள் முன்வைக்கும் உணவுக் கொள்கைகளைப் படிக்கும் முதல் வாய்ப்பைப் பயன்படுத்துகிறேன்.

AL வில்லியம்ஸ், பொதுச் செயலாளர்,

தொழிலாளர் கட்சி

***

வாஷிங்டன், மே 15, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

Machine Translated by Google

நான் சமீபத்தில் பெற்ற உங்கள் Raw-Eating' புத்தகத்தின் பிரதிக்கு நன்றி. அதன் உள்ளடக்கங்கள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன, அதை அனுப்புவதில் உங்கள் கவனத்தை நான் பாராட்டுகிறேன்.

ஜான் எம் பெய்லி, தலைவர், ஜனநாயக தேசிய குழு.

***

பெர்ன், பிப்ரவரி 26, 1964.

ஐயா

ரசீதை நாங்கள் ஒப்புக்கொள்கிறோம் மற்றும் உங்கள் கையேட்டின் நகலுக்கு நன்றி தெரிவிக்க விரும்புகிறோம்:

பச்சையாக உண்ணுதல் (ஒரு பொது ஆய்வு). ஒவ்வொருவரும் தனது உடலின் ஒருங்கிணைந்த மூலப்பொருட்களை அடையாளம் காண வேண்டும், நாங்கள் ஆர்வத்துடன் படித்தோம்.
எங்கள் பாராட்டுக்களுடன்,

சுவிஸ் ஃபெடரல் பொது சுகாதார சேவை,

உணவுப் பொருள் கட்டுப்பாட்டுத் தலைவர், RUFFI.

***

போர்ட்-ஓ-பிரின்ஸ், லீ ஜூலை 16, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

`பச்சையாக சாப்பிடுதல்' என்ற உங்கள் புத்தகத்திற்கு மிக்க நன்றி. இந்த புத்தகம் அட்டை முதல் அட்டை வரை படிக்கப்படும், ஏனெனில் இது எனது நாட்டிற்கு பெருமளவில் நன்மை பயக்கும் ஒரு பிரச்சனையை கையாண்டுள்ளது.

புத்தகத்தில் உங்கள் பரிந்துரையை சந்திக்கும் என்று நம்புகிறேன்
அனைவருக்கும் தேவைகள் மற்றும் இந்த ஆண்டு சிறந்த விற்பனையாளராக இருக்கும்.

டிபார்ட்மென்ட் டி லா சாண்டே பப்ளிக் எட்

டி லா மக்கள்தொகை, ஜெரார்ட் பிலிப்பீக்ஸ், செயலாளர்

நிலை,

Machine Translated by Google

குடியரசு d'Haiii.

***

பெர்லின், ஜூன் 4, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

ஜேர்மன் ஜனநாயகக் குடியரசின் தலைவர் வால்டர் உல்ப்ரிக்ட், நீங்கள் அவருக்கு அனுப்பிய சிறு புத்தகத்திற்கு தனது மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறார்.

வழக்கம் போல் உங்கள் அறிக்கைகள் விரிவாக விமர்சிக்கப்படலாம் - பெரும்பாலானவை நிபுணரின் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக இருப்பது: மருத்துவர், ஊட்டச்சத்து விஞ்ஞானி, முதலியன. இருப்பினும், சரியான ஊட்டச்சத்து முறையைக் கொண்டு வர ஒவ்வொரு முயற்சியும் செய்யப்பட வேண்டும் என்பதில் நாங்கள் மிகவும் உடன்படுகிறோம்.

ஜேர்மன் ஜனநாயக குடியரசின் அரசாங்கம் மற்றும் குறிப்பாக சுகாதார அமைச்சகம் இந்த கேள்விக்கு அதிக கவனம் செலுத்துகிறது. ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை உருவாக்குவதற்காக, இங்கு தாமதமாக ஒரு குழு உருவாக்கப்பட்டது, அதன் குறிக்கோள்களில் ஒன்று ஊட்டச்சத்து பற்றிய சரியான கொள்கைகளை பிரபலப்படுத்துவதாகும்.

HUTH, தலைமை ஆலோசகர், மாநில அதிபர்.

***

லா ஹபானா, 24 டி அகோஸ்டோ டி 1964.

மதிப்பிடப்பட்ட மருத்துவர்:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia de suporencia de suportralect.

டாக்டர். ஜோஸ் ஆர். மச்சாடோ வென்ச்சுரா, மினிஸ்ட்ரோ-டி சலுட் பப்ளிக், கியூபா.

***

லா பாஸ் (பொலிவியா), ஜூலை 10, 1964.

'பச்சை உணவு' பற்றிய உங்கள் புத்தகத்தின் பாராட்டுப் பிரதிக்கு மிக்க நன்றி. நான் அதை இன்னும் படிக்கவில்லை, சில அத்தியாயங்களை மட்டுமே கடந்து சென்றேன். அவற்றில் நீங்கள் வெளிப்படுத்தும் கருத்துக்கள் சர்ச்சைக்குரியதாக இருந்தாலும் தூண்டுகிறது.
அவற்றைப் பற்றி நான் இன்னும் கருத்து தெரிவிக்கும் நிலையில் இல்லை, ஆனால் உங்கள் புத்தகத்தின் வரவேற்பு மற்றும் அது என்னுள் ஏற்படுத்திய ஆர்வத்தை உங்களுக்குத் தெரிவிக்க விரும்புகிறேன்.

பொது சுகாதார அமைச்சர் டாக்டர்.

***

பியோகிராட், ஏப்ரல் 20, 1964.

போதுமான ஊட்டச்சத்தின் பிரச்சனையில் அக்கறை கொண்டவர்களிடையே நிச்சயமாக ஆர்வத்தைத் தூண்டும் 'RAW-EATING' என்ற தலைப்பில் உங்கள் புத்தகத்தின் பாராட்டு நகலை எனக்கு அனுப்பியதற்கு நன்றி.

மோமா மார்கோவிச் , மத்திய சுகாதாரம் மற்றும் சமூகக் கொள்கைக்கான செயலாளர்.

***

ஊக்கம் மற்றும் நன்றிக் கடிதங்களும் கிடைத்துள்ளன பின்வரும் ஆளுமைகளில் இருந்து:

நெதர்லாந்தின் ராணி; டென்மார்க் மன்னர்; ராஜா ஸ்வீடன்; பெல்ஜியம் மன்னர்; அன்டோனியோ செக்னி, இத்தாலி குடியரசுத் தலைவர்; அடால்ஃப் ஷார்ஃப், ஆஸ்திரியாவின் ஜனாதிபதி; Fransico Orllch, Costa Rica ஜனாதிபதி; எஸ். ராதாகிருஷ்ணன், இந்திய ஜனாதிபதி; டி லிஸ்லே, ஆஸ்திரேலியாவின் கவர்னர் ஜெனரல்; உர்ஹோ கெக்கோனென், பின்லாந்து ஜனாதிபதி; எமன் டி வலேரா, அயர்லாந்து ஜனாதிபதி; பி. வான் டி கால்சீட், எம்.டி உலக சுகாதார அமைப்பின் இயக்குனர், கோபன்ஹேகன், டென்மார்க்; மிஸ் லா மார்ஷ், தேசிய சுகாதாரம் மற்றும் நலன் அமைச்சர், கனடா; சிஎச். ஷபிரா, உள்துறை அமைச்சர், இஸ்ரேல்; அல்போன்சோ போன்ஸ் அர்ச்சிலா, சுகாதார அமைச்சர், குவாத்தமாலா; Abbebe Retta, பொது சுகாதார அமைச்சர், எத்தியோப்பியா; Yuichi Saito, தலைமை தொடர்பு அதிகாரி, சுகாதார அமைச்சகம் மற்றும்

Machine Translated by Google

நலன்புரி, டோக்கியோ; ஸ்ரீ மோகன்லால் வியாஸ், சுகாதாரம் மற்றும் தொழிலாளர் அமைச்சர், குஜராத், இந்தியா; MacEntee, சுகாதார அமைச்சர், அயர்லாந்து; மார்கா ஏ.எம் Klompe, சுகாதார அமைச்சர், நெதர்லாந்து; Giorgio Borg Olivier, மால்டாவின் பிரதமர்; Gudrun Sanz மற்றும் Elsie Waerndt, நோபல் அறக்கட்டளை, ஸ்வீடன்; ஜே. கிரிமண்ட், லிபரல் கட்சியின் தலைவர் லண்டன்; பியர் வெர்னர், லக்சம்பர்க் பிரதமர்; சீன் எஃப் லெமாஸ், அயர்லாந்தின் பிரதமர்; ராபர்ட் ஜி. மென்சீஸ், ஆஸ்திரேலியாவின் பிரதமர்; மெஹ்தி நவாஸ் ஜங், குஜராத் கவர்னர், இந்தியா; மகாராஜா ஸ்ரீ ஜெய சாமராஜ வாடியார் பகதூர், இந்தியாவின் மெட்ராஸ் கவர்னர்; எஸ்.கே.பாட்டீல், இந்திய உணவு மற்றும் வேளாண் அமைச்சர்; பி.சி.சென், இந்தியாவின் மேற்கு வங்க முதல்வர்; வில்லியம் கோபல்லவ, இலங்கை கவர்னர் ஜெனரல்; லெஸ்டர் பியர்சன், கனடா பிரதமர்; சம்பூர்ணானந்த், இந்தியாவின் ராஜஸ்தான் ஆளுநர்; ஸ்ரீ பர்தாப் சிங் கைரோன், இந்தியாவின் பஞ்சாப் முதலமைச்சர்; ராபர்ட் ஃப்ரேசர், சுதந்திர தொலைக்காட்சி ஆணையம், லண்டன்: திரு.

சர்னாஃப், தலைவர், தேசிய ஒலிபரப்பு நிறுவனம், நியூயார்க், மற்றும் பலர்
அன்று...

பல நாடுகளுக்கு கடிதங்கள் அனுப்பப்பட்டுள்ளன, ஆனால் நீங்கள் கவனித்தபடி, அவர்களின் தவறான, ஆபத்தான மற்றும் சுதந்திரத்திற்கு எதிரான கொள்கைகளால் பலவீனமான நாடுகளின் அரசியல்வாதிகளுக்கு சில அஞ்சல்கள் அனுப்பப்பட்டுள்ளன. அவர்களின் மக்களுக்கு உதவுங்கள், அப்போது அவர்கள் பணக்கார மற்றும் அமைதியான வளர்ந்த தேசமாக மாற முடியும். அவர்கள் தங்கள் வழியை மாற்றிக் கொண்டால் அவர்களுக்கு மூல சைவ சமயம் ஒரு திறவுகோல்.

பின்வரும் அறிவிப்பு கிரேட் பிரிட்டன், சைவ சங்கத்தின் அதிகாரப்பூர்வ அமைப்பில் (செப்டம்பர் 1964) வெளியிடப்பட்டது: "அவரது 10 வயது மகன் மற்றும் 14 வயது மகள் இயற்கைக்கு மாறான ஊட்டச்சத்து என்று அறிந்ததன் மூலம் சோகமான இழப்பு, Arshavir Ter Hovannessian உணவைப் பற்றி ஆழமான ஆய்வை மேற்கொண்டார் - இதன் விளைவாக 'RAW-EATING' என்ற சிறு புத்தகம் (7/2d) தெஹ்ரானில் இருந்து நாங்கள் பெற்றதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறோம்.

உறுதியளிக்கும் விதத்தில் அவர் நம் முன்கூட்டிய எண்ணங்கள் அனைத்தையும் அழித்துவிடுகிறார் உணவைப் பற்றி, மற்றும் சைவ உணவு உண்பவர்கள் கூட, சமைத்த உணவுகளுடன், சற்று அசைந்திருப்பதை உணரலாம்.

Machine Translated by Google

செயற்கை வைட்டமின்கள் பற்றி எந்த முட்டாள்தனமும் இல்லை, ஒருவேளை அவர் மூல உணவை நேரடியாக கடைபிடிப்பதில் வைட்டமின் பி12 மற்றும் பிற 'அத்தியாவசிய' வைட்டமின்கள் போகியை சுற்றி வருவதை அவர் காட்டியிருக்கலாம்.

நாம் அவரது வாதங்களை கொடுக்க முடியாது, ஆனால் அவரது மகள், ஆறு வயது சமைத்த அல்லது சீரழிந்த உணவைத் தன் வாழ்நாளில் ஒரு துளி கூட உட்கொள்ளாத அனாஹித், அவர் உருவாக்கிய உணவின் செயல்திறனுக்கான வியத்தகு ஆதாரம், அதை நாங்கள் இங்கே மேற்கோள் காட்டுகிறோம்..."

பின்னர் அவர்கள் அதன் முடிவில் கொடுக்கப்பட்ட பின்னிணைப்பை முழுமையாக அச்சிடுகிறார்கள் புத்தகம், அனாஹித்தின் படம்.

***

வில்ம்ஸ்லோ, 20 ஏப்ரல், 1964:

Raw-Eating' நகலை அனுப்பிய உங்கள் கருணைக்கு மிக்க நன்றி. இந்த யோசனை அடிப்படையில் சரியானது என்று நான் நம்புகிறேன், மேலும் மூல உணவு உணவின் மகத்தான தீர்வு குணங்களை நாங்கள் அறிவோம்.

உங்கள் அருமை மகள் அனாஹித்தின் புகைப்படத்தை எனக்கு அனுப்ப விரும்பினால் (பின் அட்டையில் உள்ளதைப் போல), உங்கள் புத்தகத்தின் பின்னிணைப்புடன் இந்த ஆண்டின் பிற்பகுதியில் பிரிட்டிஷ் சைவத்தில் வெளியிடுவதில் மகிழ்ச்சி அடைவேன்.

ஜியோஃப்ரி எல். ரூட், செயலாளர் மற்றும் ஆசிரியர், சைவ சங்கம்

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, England.

***

மலகா, மே 28, 1965.

அன்புள்ள நண்பரே,

தயவு செய்து உங்கள் 'பச்சை உண்பது' பற்றிய சிறந்த புத்தகத்தின் ஒரு டஜன் பிரதிகளை எங்களுக்கு ஒரே நேரத்தில் அனுப்பவும். மறுவிற்பனை விகிதத்தில், பில்லிங் செய்தவுடன் உடனடியாக பணம் அனுப்புவோம். இந்த இலையுதிர்காலத்தில் நாங்கள் இங்கிலாந்து & வேல்ஸில் ஒரு விரிவுரைச் சுற்றுப்பயணத்தை மேற்கொள்வோம், மேலும் புத்தகத்தை நல்ல பலனளிக்கப் பயன்படுத்துவோம் என்று நம்புகிறோம்.

Machine Translated by Google

ஹெச். ஜே டின்ஷா, தலைவர், அமெரிக்க சைவ சங்கம், ஹெச்.ஜெய் டின்ஷா, பிரஸ். மலகா, நியூ ஜெர்சி, அமெரிக்கா

***

மறைந்த டாக்டர். பிர்ச்சர்-பென்னரின் மகன், டாக்டர். ரால்ப் பிர்ச்சர், ஒரு DER WENDEPUNKT இல் ஆறு பக்க முன்னணிக் கட்டுரை சூரிச்சில் உள்ள Bircher-Benner கிளினிக் (மே, 1964), "Alles-oder-nichts-Lehren fibre Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of ஊட்டச்சத்து), இது தோராயமாக பின்வருமாறு சுருக்கமாகக் கூறலாம்:

"உலகின் இரண்டு வெவ்வேறு மூலைகளில், இரண்டு முற்றிலும் எதிர்க்கும் ஊட்டச்சத்து கோட்பாடுகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. கலிஃபோர்னியாவில், விர்னிட்ஸ் என்ற பரிசோதனையாளர் 48 இரசாயனங்களின் கலவையிலிருந்து கிட்டத்தட்ட சுவையற்ற ஊட்டச்சத்து பொடியை உருவாக்கியுள்ளார். இந்த செயற்கையான 'உணவு' மூலம் அவர் 18 குற்றவாளிகள் மீது பரிசோதனைகளை நடத்தி, முடிவுகளுக்காகக் காத்திருக்காமல், பத்திரிக்கையாளர்களுக்கு முன்கூட்டியே வருங்காலத்தை வெளிப்படுத்துகிறார்." விஞ்ஞானி என்று அழைக்கப்படுபவரின் அபத்தங்களைப் பற்றி இன்னும் கொஞ்சம் பேசிய பிறகு, விமர்சகர் தொடர்கிறார். மறுபுறம், எங்களின் மதிப்பாய்வு அட்டவணையில் ஊட்டச்சத்து குறித்த முற்றிலும் எதிரான போதனையுடன் ஒரு சிறிய புத்தகம் உள்ளது, இது 'ஆல் அல்லது நத்திங்' என்ற நிலைப்பாட்டை பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறது: Aterhov/Raw-Eating. வெளியீடு உறுதியான பகுத்தறிவுடன் உள்ளது, எழுதப்பட்டுள்ளது சிறந்த ஆங்கிலம் மற்றும் இரண்டு பெரிய ஆர்மேனிய தொகுதிகளின் சுருக ஆரியத்தின் பழைய உயர் கலாச்சாரத்தின் மகன் இருப்பதை ஒருவர் அதில் உணர்கிறார். எந்த சிறிய தன்னம்பிக்கையுமின்றி... சுத்தமான காய்கறி ஊட்டத்தை மனிதனுக்கு மிகவும் இயற்கையான மற்றும் ஒரே சரியான உணவாக அவர் பிரதிநிதித்துவப்படுத்துகிறார், மேலும் நமது சமரசம் தேடும் வயதில் அவர் இதை புதிய, வெளிப்படையான மனிதநேயமற்ற முழுமையுடன் செய்கிறார். அந்த சிறிய புத்தகத்தை ஜெர்மன் மொழியில் மொழிபெயர்க்க பணம் செலுத்த வேண்டும்."

எனது கருத்தாக்கங்களின் அத்தியாவசிய புள்ளிகளை ஒவ்வொன்றாக மறுபரிசீலனை செய்த பிறகு, எழுத்தாளர் எனக்கு ஆதரவாக பேசும் சில அறிவியல் உண்மைகளை குறிப்பிடுகிறார்;

"ஏற்கனவே நாற்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வால்டர் சோம்மர் ஆச்சரியப்பட்டார், ஏன் பிர்ச்சர்-பென்னர், மனிதனின் ஒரே ஊட்டச்சத்தான மூல உணவைப் பற்றிய தனது பார்வையில் இதுவரை செல்லவில்லை. சமீபத்திய ஆய்வுகளின்படி (ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட், ஜனவரி, Aterhov க்கு ஆதரவாக) 1964)

Machine Translated by Google

மனிதன் உண்மையில் (கிட்டத்தட்ட தூய்மையான) மூல காய்கறி ஊட்டச்சத்தில் ஒரு மில்லியன் மற்றும் ஒன்றரை ஆண்டுகளாக வாழ்கிறான், அதன் மூலம், அவன் மிக உயர்ந்த இயற்கை வளர்ச்சியை அடைந்துவிட்டான் என்று ஒருவர் கருதலாம். அட்டெர்ஹோவுக்கு ஆதரவாக, ஊட்டச்சத்துக்கள் மற்றும் வைட்டமின்களுக்கு இடையிலான இன்றைய சமநிலையின் பற்றாக்குறை, 'தூண்டப்பட்ட பசி', 'உடல்நலம் சரியில்லாத தாமதம் (Dammerungszone) காலம்', தொற்று நோய்களில் 'நிலப்பரப்பு' பங்கு, புதிய காய்கறி ஊட்டச்சத்தின் போது வளர்சிதை மாற்றத்தில்
பெரும் பொருளாதாரம், காய்கறி புரதங்களின் உயிரியல் மேன்மை, குறிப்பாக மூல உணவில், ஊட்டச்சத்தின் ஒருமைப்பாடு, ஒருபோதும் வருத்தப்படக்கூடாது, மற்றும் உலகளாவிய உணவுப் பொருட்களின் பற்றாக்குறையை எதிர்கொள்வதில் அத்தகைய ஊட்டச்சத்துக்கான வாய்ப்பு. ”

விமர்சகரின் கூற்றுப்படி, அந்த இரண்டு தீவிர துருவங்களுக்கு இடையில் ஆண்கள் அலைகிறார்கள். அவரது கருத்துப்படி, "நடுவில் ஒருபோதும் ஓய்வெடுக்காமல் இருப்பது" சரியாக இருக்கும் என்று அவர் கருதுகிறார், மேலும் அவர் விர்னிட்ஸை விட அடெர்ஹோவுக்கு மிக அருகில் நிற்குமாறு வாசகருக்கு அறிவுறுத்துகிறார்.

***

ஆஷிங்டன், ரோச்ஃபோர்ட், பிப்ரவரி 28, 1964.

அன்புள்ள ஐயா,

உங்கள் Raw-Eating' புத்தகத்தைப் பார்த்ததற்கு நன்றி. எங்கள் பட்டியல் உங்களுக்குத் தெரிந்தால் வெளியீடுகளில் உங்கள் அடிப்படைக் கருத்தோடு நாங்கள் மனப்பூர்வமாக உடன்படுகிறோம் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். உங்கள் பார்வையில் நாங்கள் முழு அனுதாபத்துடன் இருக்கிறோம் மற்றும் தவிர்க்க முடியாமல், இந்த நிறுவனத்தின் செயல்பாடுகளின் வெளிச்சத்தில், உங்கள் கண்டுபிடிப்புகளுடன் உடன்படுகிறோம்.

குழந்தைகளுக்கான உணவு விஷயத்தில் உங்கள் அணுகுமுறையை நாங்கள் விரும்புகிறோம். இது மிகவும் உண்மையில் நல்லது. சமைத்த உணவுகளுக்கு ஆதரவாக வேண்டுமென்றே திசைதிருப்பப்பட்ட பச்சை பழங்களின் இயற்கையான சுவையை சிறு குழந்தை கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் உண்மை. உங்கள் விஷயத்தைப் பற்றிய உங்கள் விரிவான சிகிச்சையை நாங்கள் பாராட்டுகிறோம், ஏனென்றால் 53 பக்கங்களுக்குள் ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை, அல்லது நோயை சமாளித்தல் மற்றும்/அல்லது தடுப்பது மற்றும் எடுத்துக்கொள்வது போன்ற அனைத்து வாதங்களையும் நீங்கள் நிச்சயமாகக் கொண்டு வந்துள்ளீர்கள். கணக்கில்

Machine Translated by Google

மருத்துவ மற்றும் பொருளாதார தாக்கங்கள், ஒட்டுமொத்த உலகத்திற்கான நெறிமுறை விளைவுகளை கூட தொடும்.

துரதிர்ஷ்டவசமாக, மனிதகுலத்திற்கு நன்மை செய்பவர்கள், 'ஸ்தாபனத்தின்' மூலம் வேலை செய்யும் வரை, பாராட்டு மற்றும் பிற (பொருள்) வெகுமதிகளைப் பெற மாட்டார்கள். இல்லையெனில், முடிவுகள் உண்மையில் தீங்கு செய்யாவிட்டாலும் கூட, ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்குப் பிறகு வெற்றிடங்களை மட்டுமே வரைந்து வரும் விஞ்ஞானிகளால் 'ஆராய்ச்சி'க்காக நன்கொடையாக அளிக்கப்படும் நூறாயிரக்கணக்கான பவுண்டுகளில் பத்தில் ஒரு பங்கைக் கூட என்ன செய்ய முடியாது.

திி சிடபிள்யூ டேனியல் கம்பெனி லிமிடெட் ஆஷிங்டன், ரோச்ஃபோர்ட், எசெக்ஸ், இங்கிலாந்து.

***

மெக்சிகோ, DF ஏப்ரல் 23, 1964.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்:

உங்களின் RAW-EATING' என்ற புத்தகத்தை நாங்கள் பெற்றுள்ளோம் பார்வை, இது மிகவும் சுவாரஸ்யமானது என்பதையும், மனிதகுலம் செய்த அபத்தமான மாற்றங்கள் இல்லாமல் இயற்கையைப் பின்பற்றுவதே சிறந்தது என்று மக்களை நம்ப வைக்க நீங்கள் உண்மையிலேயே ஒரு நல்ல வேலையைச் செய்கிறீர்கள் என்பதை நான் உணர்கிறேன்.

இங். கார்ல்க்ஸ் பிரிட்டோ லோசானோ. பொது மேலாளர். இன்டர் - அமெரிக்கன் ASSN. சானிட்டரி இன்ஜினியரிங், அல்போன்சோ ஹெர்ரேரா, 11-103, மெக்சிகோ 4, டிஎஃப்

***

நண்பர்கள் இல்லம், ஏப்ரல் 13, 1964.

உங்களின் Raw-Eating' புத்தகம் நண்பர்கள் சேவை மன்றத்திற்கு வந்தது, அதைப் படிக்க ஆர்வமாக இருந்தேன். நான் அதை நண்பர்கள் சைவ சங்க நூலகத்திற்கு அனுப்புகிறேன், அது மற்றவர்களுக்கு பயனுள்ளதாக இருக்கும் என்று நம்புகிறேன்.
உங்கள் எழுத்தில் நீங்கள் செய்து வரும் நல்ல பணிகளுக்கும், இயற்கையான உணவுகளை எளிமையாக வாழ்வதற்கும் நன்றி. இது உலக உணவு மற்றும் பூமியில் அமைதிக்கான நம்பிக்கையின் அடையாளமாக எனக்குத் தோன்றுகிறது. நான் இதை நம்புகிறேன்

Machine Translated by Google

ஆன்மீக ஒளிக்கு நம்மை அதிக உணர்திறன் கொண்டவர்களாக மாற்ற வேண்டும். தற்போது நான் 'சைவ உணவு உண்பவன்' (சைவ உணவு உண்பவன், முட்டை, பால், தேன் போன்றவற்றை எடுத்துக் கொள்ளவில்லை), எனவே உங்கள் ஆலோசனைகளை நான் மதிக்கிறேன், மேலும் பலர் இதை சரியான வாழ்க்கை முறையாகக் காண வருவதற்கு நான் நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன். இப்போது பல்வேறு சமூகங்கள், சைவ உணவு மற்றும் அமைதியை விரும்பும் மனிதாபிமானிகள் உள்ளனர், மேலும் இவை உலக ஒற்றுமைக்கு உதவ வேண்டும்.

குயின்னி டேவ், பிரண்ட்ஸ் ஹவுஸ், யூஸ்டன் ரோடு. லண்டன், NWI

***

இஸ்ரேல், ஜனவரி 22, 1965.

அன்புள்ள ஐயா,

உங்கள் Raw-Eating' புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, உங்களின் மற்ற புத்தகங்களை ஆங்கிலத்தில் படிக்க விரும்புகிறோம்... மக்கள் சிந்தித்துப் புரிந்து கொண்டால் மட்டுமே, அவர்கள் தங்கள் உடலில் எடுக்கும் குப்பைகள் அனைத்தும் இல்லாமல் ஆரோக்கியமாகவும் மகிழ்ச்சியாகவும் இருக்க முடியும்! நீங்கள் எங்கள் காலத்தின் தீர்க்கதரிசி.

எம். நெசா, டாக்டர். ஆஃப் நேச்சுரோபதி, பிரஸ். இஸ்ரேல் இயற்கை மருத்துவ உதவியாளர்.
நெசா எஸ்டேட், மிஷ்மர் ஹஷிவா, இஸ்ரேல்.

***

அன்புள்ள ஐயா:

உங்கள் Raw-Eating' புத்தகத்தை நான் படித்திருக்கிறேன், எனக்கு மிகவும் பிடித்திருக்கிறது. இது அனைத்து அம்சங்களிலும் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது, ஏனென்றால் இயற்கை அதை உற்பத்தி செய்யும் உணவை உண்ண வேண்டும்.

உங்கள் அடிப்படைக் கருத்துக்கள், நீண்ட காலத்திற்கு முன்பு, எனது புத்தகங்கள் மற்றும் எழுத்துக்களில் நான் நிலைநிறுத்தியதைப் போன்றதே... நீங்கள் யோசனையை ஏற்றுக்கொண்டால், அதை ஸ்பானிஷ் மொழியில் மொழிபெயர்க்க விரும்புகிறேன். உங்களுக்கு ஆட்சேபனை இல்லை என்றால், எனக்காக ஒரு பிரதியை எனக்கு அனுப்பவும். ஸ்பெயினின் மாட்ரிட்டில் வெளியிடப்பட்ட பயோனோமியா, ஒரு ஸ்பானிஷ் பத்திரிகைக்காக அதை மதிப்பாய்வு செய்கிறேன்...

A. Severon, Dr. இயற்கை மருத்துவம், கொலுங்கா, La Riera, ஸ்பெயின்.

Machine Translated by Google

***

பாஸ்டன், ஜூலை 5, 1966.

வாழ்த்துக்கள் Mr. Aterhov:

அதனுடன் சேர்த்து, ரா-உணவு' என்ற தலைப்பில் உங்களின் ஏழு சிறு புத்தகங்களுக்கு பத்து டாலர்கள் கிடைக்கும். உங்கள் புல்லட்டின் எண்.1ஐ உங்களால் முடிந்தவரை அஞ்சல் செய்வதற்கான செலவை ஈடுகட்ட இது மூன்று டாலர்கள் மீதியாக இருக்கும்.

உங்கள் புல்லட்டின் எண் 1 இல் நாங்கள் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளோம், ஏனெனில் அவர்களின் உடல்நலப் பிரச்சினைகள் குறித்து எங்களுக்கு எழுதும் பலருக்கு அதன் நகலை அனுப்புவதே எங்கள் நோக்கம். இது பலருக்கு ஆசீர்வாதமாக இருக்கும் என்பதில் உறுதியாக உள்ளோம்.

உங்கள் புல்லட்டின் எண். 1 இன் மிமியோகிராஃப் நகல்களை உருவாக்க நீங்கள் எங்களுக்கு அனுமதி வழங்கினால் நாங்கள் அதைப் பாராட்டுவோம், ஏனென்றால் உங்கள் அனுமதியின்றி இதைச் செய்வதை நாங்கள் கருத்தில் கொள்ள மாட்டோம் அனுமதி கிடைத்தால் ஒரு சொல்லையும் கூட்டவோ குறைக்கவோ மாட்டோம். நாங்கள் ஒரு இலாப நோக்கற்ற அமைப்பாக இருக்கிறோம், மேலும் துன்பப்படும் மனிதகுலம் இயற்கையானது நாம் விரும்பிய ஆரோக்கியத்திற்குத் திரும்புவதற்கான வழியைக் கண்டறிய உதவுவதில் உண்மையாகவே விரும்புகிறோம். நீங்களும் அதே ஆசையால் தூண்டப்பட்டிருக்கிறீர்கள் என்று நாங்கள் உறுதியாக நம்புகிறோம்.

அன்புள்ள திரு. அட்டெர்ஹோவ், நீங்கள் இதை உங்கள் தனிப்பட்ட கவனத்தை செலுத்துவீர்கள் என்று நம்புகிறேன், மேலும் நீங்கள் அதைச் செய்வதற்கு வசதியாக இருந்தால், விமான அஞ்சல் மூலம் உங்களிடமிருந்து கேட்க அனுமதிப்பீர்கள். உங்கள் விமான அஞ்சல் கடிதத்தில் உங்கள் புல்லட்டின் எண். 1ல் சிலவற்றை இணைத்தால் நாங்கள் அதை மிகவும் பாராட்டுவோம்."

நிறுவனர், தி ரைசிங் சன், நேஷனல் மெடிக்கல்-பிசிகல் ரிசர்ச் ஃபவுண்டேஷன், INC.

1908 இல் நிக்கோலா டெஸ்லா, தாமஸ் எடிசன் மற்றும் பிரான்சிஸ் ரிச்சர்ட்ஸ் ஆகியோரால் "அடிப்படை ஆராய்ச்சி சங்கம்" என ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது. ANN விக்மோர், DD
செயல் தலைவர், 25 Exeter செயின்ட் பாஸ்டன்

***

லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ், ஜூன் 23, 1966.

Machine Translated by Google

என் அன்பான சகோதரன்:

எழுத்தாளர் சமீபத்தில் உங்களின் திறமையான எழுதப்பட்ட மற்றும் அறிவொளி தரும் புத்தகமான, Raw-Eating' என்ற தலைப்பில் வந்து, அதன் பார்வையை மிகவும் ரசித்தார். இந்த கற்றறிந்த விளக்கக்காட்சிக்கு, குறிப்பாக சமைக்கப்படாத, இயற்கையான உணவுகளை உண்பதற்கு உங்களின் தைரியமான ஆதரவிற்கும் ஒப்புதலுக்கும் தனது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை உங்களுக்கு வழங்க அவர் விரும்புகிறார்.

இந்த உணவு முறை நீண்ட காலமாக ஆர்வத்துடன் சந்தா செலுத்தப்பட்டு வருகிறது, உண்மையில், மின்காந்த சிகிச்சை கருவிகள் தயாரிப்பில் ஈடுபட்டிருந்தபோது, மருத்துவர்களுக்கும் செவிலியர்களுக்கும் சுமார் 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அல்லது 1926 ஆம் ஆண்டில் அவர் பல உணவுமுறைகளை எழுதினார். தினசரி உணவில் உள்ள உணவுகள்...

எழுத்தாளர் மின்காந்த வெளிப்பாடுகள் மற்றும் கதிர்வீச்சுத் துறைகளிலும், பின்னர் விவசாய வேதியியலின் முக்கிய பாடங்களிலும், இன்றைய மனிதகுலத்தின் ஆபத்தான தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான அளவு மட்டுமல்ல, தரமான தேவைகளையும் உள்ளடக்கிய நீண்ட ஆய்வுகளை நடத்தினார்.

மேலும் தொடர்வதற்கு முன், உங்களுடைய முந்தையது ஏதேனும் இருந்தால் நாங்கள் விசாரிக்கலாம் தொகுதிகள் ஆங்கிலத்தில் எழுதப்பட்டதா? அவற்றில் ஒன்று ஆர்மேனிய மொழியில் வெளியிடப்பட்டது. அப்படியானால், உங்கள் மதிப்பிற்குரிய மனிதாபிமானப் பணியை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்வதற்கு எழுத்தாளர் அதைப் படிக்க விரும்புகிறார்.

விளக்கத்தின் மூலம், எழுத்தாளர் அர்ப்பணித்துள்ளார் என்று கூறலாம் ஒரு விரிவான கட்டுரையை முடிக்க கணிசமான நேரம் மற்றும் முயற்சி, அதாவது மனிதனின் சூப்பர்சென்சிபிள் மீட்பு' என்ற தலைப்பில் முடிக்கப்பட்டது, இது உண்மையில் ஒரு ஆழமான விஷயத்தை உள்ளடக்கியது.

இந்த குறிப்பை நிறுத்துவதற்கு முன், உங்கள் புத்தகம் மனித குலத்திற்கு மதிப்புமிக்க பங்களிப்பு என்றும், பரவலான வாசிப்பு மற்றும் ஆய்வுக்கு தகுதியானது என்றும் எழுத்தாளர் குறிப்பிடலாமா? தாவர வாழ்வு மட்டுமே திருப்திகரமான உணவுத் தொழிற்சாலை என்றும், தாவரம் இல்லாமல் விலங்கு அல்லது தன்னால் இருக்க முடியாது என்றும் மனிதன் எண்ணத் தவறிவிடுகிறான், தன் வாழ்வாதாரத்துக்காக ஒரு கரிம நிலையில் உள்ள முக்கிய தாதுக்கள் மற்றும் சாரங்களை ஒருங்கிணைக்கக்கூடிய வடிவத்தில் உருவாக்கி வழங்குகிறான். அவர் இன்னும் கருதுவது போல் தெரிகிறது

Machine Translated by Google

'பச்சை' என்பது சுத்திகரிக்கப்படாத, கச்சா, தகுதியற்ற மற்றும் அவரது பயன்பாட்டிற்கு அல்லது மகிழ்ச்சிக்கு தயாராக இல்லை...

சிறந்த டாக்டர் அலெக்சிஸ் கேரல் பல தசாப்தங்களுக்கு முன்பு எழுதியது போல்: 'நவீன நாகரீகத்தை அதன் தற்போதைய போக்கில் ஆண்கள் பின்பற்ற முடியாது, ஏனென்றால் அவர்கள் சீரழிந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். அவர்கள் ஜடப் பொருளின் அறிவியலின் அழகால் கவரப்பட்டுள்ளனர். அவர்களின் உடலும் நனவும் இயற்கை விதிகளுக்கு உட்பட்டது என்பதை அவர்கள் புரிந்து கொள்ளவில்லை, இது பக்கவாட்டு (நிழலிடா) உலகின் விதிகளை விட தெளிவற்றது, ஆனால் தவிர்க்க முடியாதது. தண்டிக்கப்படாமல் இந்த சட்டங்களை மீற முடியாது என்பதை அவர்களும் புரிந்து கொள்ளவில்லை. எனவே, அவர்கள், பிரபஞ்ச பிரபஞ்சத்தின் தேவையான உறவுகள், சக மனிதர்கள் மற்றும் அவர்களின் உள்ளுணர்வுகள் மற்றும் அவர்களின் திசுக்கள் மற்றும் அவர்களின் மனதின் உறவுகளைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவர் சீரழிந்தால், நாகரீகத்தின் அழகும், இயற்பியல் பிரபஞ்சத்தின் மகத்துவமும் கூட மறைந்துவிடும். டாக்டர். கேரல் அடிக்கடி மேலும் மேலும் பெரிய மருத்துவமனைகளை கட்டியெழுப்புவது, விளைவுகளை மட்டும் தொடர்ந்து கையாள்வதை விட காரணங்களைக் கையாள்வதன் அவசியத்தை கடக்கவில்லை என்ற உண்மையை அடிக்கடி குறிப்பிடுகிறார்.

எனவே, மனிதகுலத்தைப் பயிற்றுவிப்பதற்கும், இயற்கை அடிப்படைகள், பொது அறிவு மற்றும் நமது கடமைகள் மற்றும் பொறுப்புகளை நிறைவேற்றுவதற்கும் நாம் நிறைய செய்ய வேண்டும்.

டாக்டர் அரிஹூர் பி. வாக்கர், 439 எஸ். ஷெர்போர்ன் டிரைவ், லாஸ் ஏஞ்சல்ஸ்,
கலிஃபோர்னியா. அமெரிக்க

***

அலெகனி, NY அக்டோபர் 28, 1966.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் புத்தகங்களில் ஒன்று 'பச்சையாக சாப்பிடுவது' என் கைக்கு வந்துவிட்டது, நான் இருக்கிறேன் அதன் உள்ளடக்கங்களால் பெரிதும் ஈர்க்கப்பட்டது; இவ்வளவு அதிகமாக, நான் ரா சாப்பிடும் முறையை ஏற்றுக்கொண்டேன். இங்கு எனக்கு ஒரு பண்ணை உள்ளது, அங்கு நான் எனது சொந்த பழங்கள், கொட்டைகள் மற்றும் காய்கறிகளை இயற்கை முறையில் வளர்க்கிறேன், மேலும் பூரண ஆரோக்கியத்தை அடைய மற்றவர்களுக்கு மூல உணவு மூலம் உதவ ஆர்வமாக உள்ளேன்; எனவே இதை மனதில் கொண்டு 30 பிரதிகளுக்கு பணம் செலுத்துவதற்காக $20.00க்கான வங்கி வரைவோலையை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன்

Machine Translated by Google

உங்கள் புத்தகம். எனது நண்பர்களுக்கு வழங்க உங்கள் புல்லட்டின் எண். 1 இன் பல பிரதிகளை நான் பாராட்டுகிறேன்...

இந்த நாட்டில் உங்கள் புத்தகத்தை விளம்பரப்படுத்த என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன், ஏனெனில் இது உண்மையான ஆரோக்கியத்திற்கான ஒரு நல்ல வழியைக் கண்டறிய எனக்கு உதவியது. அமெரிக்காவில் எனக்கு ஒரு பெரிய பின்தொடர்பவர்கள் உள்ளனர் மற்றும் சரியான உணவு மற்றும் வாழ்க்கை மூலம் நல்ல ஆரோக்கியத்திற்கான காரணத்திற்காக நான் அர்ப்பணித்துள்ளேன். நான் அமெரிக்கன் நேச்சுரல் ஹைஜீன் சொசைட்டியின் உறுப்பினர். உங்கள் புத்தகத்தின் மூலம் Raw-Eating' என்ற நற்செய்தியை தொடர்ந்து பரப்ப உத்தேசித்துள்ளேன், மேலும் இது உங்கள் புத்தகத்திற்கு அதிக அளவு ஆர்டர்களைக் கொண்டுவரும் என்று நம்புகிறேன். எனக்கு இங்கே ஒரு அழகான பண்ணை உள்ளது, நீங்கள் இந்த நாட்டிற்கு வர வேண்டுமா, நீங்கள் என் விருந்தினராக வந்து தங்கலாம்.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 மைல் Rd. அலெகனி, நியூயார்க். ஜனாதிபதி
உலகத்தின் நல்ல மனிதர்களின் "அமைதி: ஆண்களுக்கு நல்ல விருப்பம்"

***

டான் புல்வெளிகள், செப்டம்பர் 1, 1966:

அன்புள்ள நண்பரே, நான் ஒரு சைவ உணவு உண்பவன் மற்றும் மூல உணவு உண்பவன், நான் இதைப் பிரசங்கித்து கற்பிக்கிறேன். மவுண்ட் சீயோன் ரிப்போர்ட்டரில் உங்களது புல்லட்டின் நம்பர் 1 கிடைத்து, அதை கட் அவுட் செய்து, இலவசம் தர மறுபதிப்பு செய்தேன்... நீங்கள் கேட்காமல் இப்படி செய்து உங்கள் கால்களை மிதித்து விட்டேனா, அச்சிட உரிமை தருகிறீர்களா? இவற்றில் அதிகமானவை எனது நோய்வாய்ப்பட்ட நண்பருக்கு இலவசமாக வழங்க வேண்டுமா?... என்னிடம் ஜான் டி. ரிக்டரின் 'நேச்சர் தி ஹீலர்' என்ற விலைமதிப்பற்ற புத்தகம் உள்ளது, ஆனால் நீங்கள் என்ன சொல்கிறீர்கள் என்பதை நான் பார்க்க வேண்டும். தயவு செய்து எனக்கு 'Raw-Eating' அனுப்பவும், இது நேச்சர் தி ஹீலருக்கு சமமானதாக இருந்தால், என் சக மனிதர்களுக்குக் கொடுக்க அவற்றில் பல தேவைப்படும். நானும் ஒரு துண்டுப்பிரதி எழுதுபவன், ஆனால் நான் ஒரு மருத்துவர் அல்ல.

டிசம்பர் 11, 1966:

உங்கள் நல்ல கடிதத்துடன் புத்தகங்கள் கிடைத்ததில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைந்தேன்... நண்பரே, உங்கள் புத்தகம் டாப்ஸ் என்று நினைக்கிறேன்; நேச்சர் தி ஹீலரை விட சிறியதைத் தேடினேன். மூல உணவின் மதிப்பை மக்களுக்கு தெளிவுபடுத்துவதை விட சிறந்த வேலை எதுவும் இல்லை. உங்கள் புத்தகம் இப்போது பெரிய புத்தகத்தைப் போலவே எனது தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்கிறது என்று நினைக்கிறேன், மேலும் இது மேலும் நல்ல விஷயங்களையும் கொண்டு வருகிறது. ஆம், நீங்கள் அனுப்பிய புத்தகங்களை நான் பயன்படுத்த முடியும்... எனக்கு உங்கள் புத்தகங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் தேவை

Machine Translated by Google

புத்தகங்கள். நான் புளோரிடாவிற்கு ஒரு மிஷனரி பயணம் செல்கிறேன், இந்த சுற்றுப்பயணத்தில் உங்கள் நிறைய புத்தகங்களை என்னால் பயன்படுத்த முடியும். இந்த வடிவத்தில் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பரப்புவதற்கு நான் தயாராக இருக்கிறேன், மேலும் அவற்றை பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு சில வழக்குகளை எடுத்துக்கொள்ளவும் நான் அழைக்கப்படுகிறேன். இப்போது ஒரு பெண் மரணத்தின் விளிம்பில் கிடக்கிறாள், கிட்டத்தட்ட மருத்துவர்களால் இறப்பதற்குக் கொடுக்கப்பட்டாள். டயட்டில் எனக்கு உதவுமாறு அவள் என்னிடம் கெஞ்சுகிறாள், விரைவில் இதைச் செய்வேன் என்று நம்புகிறேன்...

திருமதி. IW கரோல், பாக்ஸ் 240, மெடோஸ் ஆஃப் டான், வா. அமெரிக்கா

***

இஸ்ரேல், ஆகஸ்ட் 22, 1966:

மிகவும் அன்பான திரு. Aterhov. RAW-EATING' என்ற உங்களது சிறந்த புத்தகத்தை இன்று படித்து முடித்ததில் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். மனிதகுலம் ஒரு நாள் இயற்கை உணவின் முக்கியத்துவத்தை உணர்ந்தால், இது மனித வாழ்க்கை வரலாற்றில் ஒரு புதிய சகாப்தத்தின் தொடக்கமாக இருக்கும்; அது வெறுமனே சொர்க்கமாக இருக்கும்.

உங்கள் அனுமதியுடன், என்னை அறிமுகப்படுத்துகிறேன். எனது பெயர் ஜோசப் ரசோன், எனக்கு 43 வயது, மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இஸ்ரேலுக்கு வந்து குபட் ஹோலிம் மருத்துவ அமைப்பில் மருத்துவராக பணிபுரிகிறேன். எனது வழக்கமான தினசரி வேலையில் நான் மகிழ்ச்சியாக உணரவில்லை, ஏனென்றால் நான் மருந்துகளை (விஷங்கள்) பரிந்துரைக்க வேண்டிய கட்டாயத்தில் இருக்கிறேன். நான் குறைந்த அளவு பரிந்துரைக்க முயற்சித்தாலும் (முதன்மை அல்லாத நோசெரே), என் விஷம்-புஷர் நடைமுறையில் நான் திருப்தி அடையவில்லை! நான் திருமணமானவன் என்பதால் நான் வேலை செய்ய வேண்டும்! என் மனைவி டெஹ்ரானைச் சேர்ந்தவர்... உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்துவிட்டு, என் மனைவிக்காக பாரசீக மொழியில் சில பிரசுரங்களை எங்களுக்கு அனுப்ப முடியுமா என்று உங்களுக்கு எழுத நினைத்தேன். இயற்கை உணவு மற்றும் மனித உடலில் அதன் தாக்கம் பற்றி அவள் படித்தால், இறந்த உறுப்புகளுடன் நம் குழந்தைக்கு (நாங்கள் ஒரு குழந்தையை எதிர்பார்க்கிறோம்) உணவளிக்க அவள் துணிய மாட்டாள் என்று நான் நம்புகிறேன்!

சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இஸ்தான்புல்லில் எனது செயல்பாடுகள் பற்றிய சில விவரங்களை உங்களுக்கு வழங்க விரும்புகிறேன். நான் 'டர்கிஷ் சைவ-ஹைஜீனிஸ்ட் சொசைட்டி'யின் பொதுச் செயலாளராக இருந்தேன் மற்றும் இயக்கத்தின் மிகவும் தீவிரமான உறுப்பினர்களில் ஒருவராக இருந்தேன். அங்கு மருத்துவ அமைப்புகளும் இரசாயனத் தொழில்துறையும் நமது சைவ இயக்கத்தில் தங்கள் விஷங்களுக்கு ஆபத்தைக் கண்டன, ஒரு யூதனாக நான் மிகவும் பலவீனமான புள்ளியாக இருந்தேன். அவர்கள்

Machine Translated by Google

எனது நபருக்கு நிறைய தீங்கு செய்தேன், நான் பிறந்த நாட்டையும், நான் படித்த நாட்டையும், நான் நேசித்த மக்களையும் என்றென்றும் விட்டுச் செல்ல வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்பட்டது. ஆனால் நான் இஸ்ரேலுக்கு வர வேண்டியிருந்தது. அதிர்ஷ்டவசமாக, இங்கே நாம் சைவம் மற்றும் இயற்கை வாழ்வு பற்றி சுதந்திரமாக பேசலாம் மற்றும் எழுதலாம். 20 க்கும் மேற்பட்ட இயற்கை மருத்துவர்கள் உள்ளனர், மேலும் எங்களிடம் சைவ உணவு உண்பவர்களின் கிராமம் உள்ளது, அமிரிம், கலீல் மலைகளில் சடாட் நகருக்கு அருகில்!

ஒரு வாரத்திற்கு முன்பு நான் இரண்டாவது முறையாக இந்த இடத்திற்குச் சென்றேன், நான் மகிழ்ச்சியாக உணர்ந்தேன், அங்கேயே தங்கி வாழ விரும்பினேன். ஆனால் முதலில் நான் என் மனைவியை சமாதானப்படுத்த வேண்டும். தயவுசெய்து, இந்த விஷயத்தைப் பற்றி எனக்கு பாரசீக மொழியில் சில பிரசுரங்களை அனுப்பும்படி கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

அனாஹிட்டின் படத்தைப் பார்ப்பது மகிழ்ச்சியாக இருந்தது, மிகவும் வசீகரமானது மற்றும் ஆரோக்கியமான. அவரது படத்தைப் பார்த்தாலே அவரது உடல்நிலையை உணர முடியும்.

நவம்பர் 12, 1966:

உங்களின் மிகவும் சுவாரசியமான சிறு புத்தகம் Raw-ஐப் பெற்றதில் உண்மையான மகிழ்ச்சி. உண்ணுதல்' அதன் பாரசீக பதிப்பில். நான் உங்களுக்கு நன்றியுள்ளவனாக இருக்கிறேன், என் மனைவி விஷயத்தை நன்றாக புரிந்துகொள்வார் என்று நம்புகிறேன். சமைத்த, இயற்கைக்கு மாறான உணவின் தீங்கிலிருந்து என் குழந்தைக்கு விலக்கு கிடைக்கும் என்றும் நம்புகிறேன்!... மருத்துவ நிறுவனத்தில் எனது பணி இருந்தபோதிலும், சுகாதாரமான வாழ்க்கை முறையைப் பின்பற்ற விரும்பும் மக்களை நான் கவனித்துக்கொள்கிறேன். நான் துருக்கியில் இருந்தபோது என் நோயாளிகளை ஒரு இயற்கை சுகாதார நிபுணராக கவனித்துக் கொண்டிருந்தேன். இப்போது இஸ்ரேலில் நான் முதலில் வாழ்க்கையை நடத்த வேண்டும், எனவே நான் மருத்துவ நிறுவனத்தில் வேலை செய்ய வேண்டும்.

விரைவில் அல்லது பின்னர் நான் போதைப்பொருள் இல்லாத துறையில் மட்டுமே வேலை செய்ய வேண்டும். ஆனாலும் ஒரு சுகாதார ரிசார்ட் இல்லாமல் இது போதுமான அளவு திருப்திகரமாக இருக்காது, எனவே சில இயற்கை மருத்துவர்களுடன் சேர்ந்து எங்களுக்கு உதவ விரும்பும் நபர்களைத் தேடுகிறோம்! எதிர்காலத்தில் இதைப் பற்றி மேலும் கூறுவேன் என்று நம்புகிறேன்.

டாக்டர். ஜோசப் ரசோன், 170/2 அர்லோசோரோவ் செயின்ட் கிரியாட்- மலக்கி, இஸ்ரேல்

***

பால்ட்வின் பார்க், கலிஃபோர்னியா. ஏப்ரல் 14, 1966.

அன்புள்ள நண்பரே:

Machine Translated by Google

இஸ்ரேலின் ஜெருசலேமின் 'மவுண்ட் சீயோன் ரிப்போர்ட்டரில்' ரா-உணவு பற்றிய உங்கள் கட்டுரையைப் பார்த்து நான் மகிழ்ச்சியடைந்தேன். எடிட்டர் என் தம்பி. அவருடைய தாளில் உங்கள் புத்தகத்தைப் பற்றி சொன்னதில் மகிழ்ச்சி. மூல உணவைப் பற்றிய கூடுதல் இலக்கியங்களில் நான் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளேன், எனவே மிகவும் தேவையான இந்த உண்மையைப் பரப்புவதற்கு நான் எனது முதல் ஆர்டரை அனுப்புகிறேன்.

ஜூன் 20, 1966.

உங்கள் மதிப்புமிக்க புத்தகங்களைப் பெற்றேன். அவைகள் தான் எனக்கு தேவை... நான் மதிக்கிறேன் புத்தகங்கள் மிகவும் அதிகம், நான் அவ்வாறு செய்ய அதிர்ஷ்டசாலி என்பதால் வெவ்வேறு நாடுகளில் உள்ள பலர் அவற்றைக் கண்டுபிடிப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

நவம்பர் 13, 1966. உங்களின் மேலும் சில புத்தகங்கள், Raw-Eating' ஆகியவற்றை இப்போது ஆர்டர் செய்வதில் நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அவை மக்களுக்குத் தேவை. நான் இந்த ஆர்டரை மிக விரைவில் அனுப்ப விரும்பினேன், ஆனால் பணத்தை மிச்சப்படுத்தும் வரை காத்திருந்தேன். அடுத்த முறை சீக்கிரம் ஆர்டர் செய்யலாம் என்று நினைக்கிறேன், சில விஷயங்களைக் கவனித்துக்கொள்கிறேன்... நான் தனியாக வசிக்கிறேன், பிப்ரவரி 5, 1967 அன்று எனக்கு 89 வயது ஆகிறது, அதனால் என்னால் புத்தகங்களை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றை விற்க முடியாது. ஒரு இளைஞனால் முடியும். புத்தகங்களில் என் பெயரையும் முகவரியையும் எழுதி வாசிப்பவர்களுக்கு கடன் கொடுத்து வருகிறேன். புத்தகங்கள் நகர வேண்டும் என்று நான் விரும்புகிறேன், அதனால் ஒருவரின் வீட்டைச் சுற்றிப் படுத்துக் கொள்ள என்னால் அவற்றைக் கொடுக்க முடியாது... கிட்டத்தட்ட எல்லாவற்றுக்கும் எனக்குத் தெரிந்த இயற்கை உணவு முறையைப் பின்பற்ற முயற்சிக்கிறேன்.

கடந்த இரண்டு வருடங்கள். நான் இன்று மதியம் என் தோட்டத்தில் வேலை செய்தேன், நான் சோர்வடையவில்லை ...

ORAF. கார்பெண்டர், கலிஃபோர்னியா. அமெரிக்கா

***

ஆல்பர்ட்டா, ஏப்ரல் 9", 1966.

அன்புள்ள ஐயா,

நான் 'மவுண்ட் சீயோன் ரிப்போர்ட்டர்' வாசகனாக இருக்கிறேன், மேலும் 'மூல உணவின் மதிப்பு' கட்டுரையில் ஆர்வமாக உள்ளேன். நான் 75 வயது இளைஞனாக இருக்கிறேன், இயற்கையாகவே மூல உணவு உணவின் குணங்களிலிருந்து பயனடைய விரும்புகிறேன். முந்தைய நாட்களில் நான் ஒரு தடகள வீரராக இருந்தேன்-ஆனால் சமைத்த உணவு உணவுகளுக்கு அர்ப்பணிப்புடன் இருந்தேன்.

Machine Translated by Google

இங்கு கனடாவில் கனிம ஊசிகள் இல்லாமல் சரியான வகை காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களைப் பெறுவதில் சிக்கல் உள்ளது.

ஜார்ஜ் பெயின் சதர்லேண்ட், கனடா.

***

ஸ்வான்சீ, மார்ச் 1, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

ஜனவரி மாத தொடக்கத்தில், 'இன்று' நிகழ்ச்சியைப் பார்க்கும்போது எனது தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, உங்கள் புத்தகத்தைப் பார்த்ததும், அதிலிருந்து வாசிக்கப்பட்ட சில பகுதிகளைக் கேட்டதும் மின்னேற்றம் அடைந்தேன். உங்கள் புத்தகத்தின் பிரதியை எடுக்க நான் மிகவும் ஆர்வமாக இருந்தேன். எனவே, வெளியீட்டாளர் பற்றிய தேவையான விவரங்களுக்கு பிபிசிக்கு எழுதினேன். ஐயோ, இறுதியில், இந்த நாட்டில் இது கிடைக்காது என்று எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது. இருப்பினும், அவர்கள் தங்களிடம் இருந்த ஒரே முகவரியை எனக்கு அனுப்பினர், எனவே உங்களுக்கு நன்றி தெரிவிக்கவும், உங்கள் செய்தியை பரப்புவதில் நீங்கள் வெற்றிபெற வாழ்த்தவும் மட்டுமே எழுத முடிவு செய்தேன். எல்லா தீமைகளிலும் உணவு அடிமையாதல் மிகவும் தீங்கு விளைவிக்கும் என்பதை நான் தீவிரமாக ஒப்புக்கொள்கிறேன். உங்கள் புத்தகத்தில் வலியுறுத்தப்பட்டபடி மனிதகுலம் அதன் உணவு பழக்கங்களை மாற்றினால், இது என்ன வித்தியாசமான உலகமாக இருக்க முடியும். இன்றைய உலகில் மனித நலனுக்கான மிக உயர்ந்த முயற்சி உங்கள் உதாரணம். இந்த யுகத்தின் உன்னத தீர்க்கதரிசியே உங்களுக்கு வணக்கம்...

ஏப்ரல் 29, 1964. கடந்த புதன்கிழமை உங்கள் புத்தகமும் கடிதமும் வந்தபோது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியான நாள். அது உள்வாங்கியது, சில சமயங்களில் என்னை திடுக்கிட வைத்தது. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, இது என்னைப் புதுப்பித்து உத்வேகப்படுத்தியது. நான் சிறுவயதில் இருந்தே, ஞாயிறு பள்ளியில் பல மேற்கோள்களை மனப்பாடம் செய்தபோது, நான் உண்மையைத் தேடினேன். ('மேலும் நீங்கள் சத்தியத்தை அறிவீர்கள், சத்தியம் உங்களை விடுதலையாக்கும்'). இந்த தேடலானது என்னை பல்வேறு தேவாலயங்கள் வழியாக, பகுத்தறிவு வாதத்திற்கு, பின்னர் உணவு சீர்திருத்தம் மற்றும் இயற்கை சிகிச்சையுடன் சைவத்திற்கு இட்டுச் சென்றது, இறுதியில் வாழ்க்கையின் பிரச்சனைகள் - கர்மா மற்றும் மறுபிறவி பற்றிய ஒரே ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய (எனக்கு) விளக்கத்துடன் தியோசோபிக்கு அழைத்துச் சென்றது. எவ்வளவு நீண்ட பயணம். இங்கே, கடைசியாக, உங்கள் புத்தகத்தைப் பார்க்கும்போது, `இதுதான்' என்று உணர்கிறேன். அத்தகைய அற்புதமான பரிசுக்கு நன்றி, உங்கள் கடிதத்தையும் பொக்கிஷமாக வைத்திருங்கள்...

Machine Translated by Google

பிப்ரவரி 3, 1966. உங்களிடமிருந்து மீண்டும் கேட்பது மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருந்தது உங்கள் முன்மாதிரியைப் பின்பற்றுபவர்களால் அடையப்பட்ட பல வெற்றிகளைப் பற்றிய உங்கள் துண்டுப் பிரசுரத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள்... எனது சொந்த பேரனைப் பற்றி அறிய நீங்கள் ஆர்வமாக இருப்பீர்கள். 1964 இல் அவருக்கு நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டது, சிறிது காலம் மனநல மருத்துவமனையில் இருந்தார். அவர் வெளியே வந்த உடனேயே, உங்கள் புத்தகத்தின் ஒரு பிரதியை அவருக்கு அனுப்ப முடிந்தது ... அவர் தண்ணீருக்கு வாத்து போல் ரா-ஈட்டிங்கை எடுத்து, அற்புதமான குணமடைந்தார். இது அவரது முழு பார்வையையும் ஆளுமையையும் மாற்றியது, மேலும் அவர் இப்போது தனது படிப்பில் நல்ல முன்னேற்றம் அடைந்து வருகிறார். அவர் மான்செஸ்டர் பல்கலைக்கழகத்தில் ஒரு கலை மாணவர்.

திருமதி. ஜெனா ஹாரிஸ், 11ஹஸ்டன் பிளேஸ், வெஸ்ட் கிராஸ், ஸ்வான்சீ, கிளாமோர்கன், இங்கிலாந்து.

***

சவுத்சீ, பிப்ரவரி 20, 1964.

அன்புள்ள ஐயா,

எப்படிப் பெறுவது என்பது பற்றிய விவரங்களைத் தந்தால் நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன் ATERHOV எழுதிய புத்தகம் 'RAW-EATING'. லண்டனில் உள்ள பிரிட்டிஷ் ப்ராட்காஸ்டிங் கார்ப்பரேஷன், அந்த புத்தகம் பிரிட்டனில் கிடைக்கவில்லை எனத் தெரிவித்ததால், உங்கள் முகவரியை என்னிடம் கொடுத்தது. நான் ஒரு பிரதியை வைத்திருக்க விரும்புகிறேன்.

மார்ச் 19, 1964. கடந்த வியாழன் அன்று, மார்ச் 12 ஆம் தேதி எனக்குக் கிடைத்த ரா-உணவு' பற்றிய உங்கள் புத்தகத்திற்கு மிக்க நன்றி. உங்கள் புத்தகத்தின் உள்ளடக்கங்கள் உண்மையில் எனக்கு ஒரு வெளிப்பாடாக இருந்தது, மனிதனின் தேவைகள் மற்றும் தேவைகள் குறித்து நான் இதுவரை படித்தவற்றில் மிக அற்புதமான புத்தகம். புத்தகத்தின் கருப்பொருள் எவ்வளவு நேர்மையானது மற்றும் இதயத்தைத் தூண்டுகிறது என்பதையும் நான் நினைத்தேன். படிப்பின் நீளம் மற்றும் புத்தகத்தை உருவாக்குவதற்கும் தயாரிப்பதற்கும் செலவழித்த நேரத்தை நான் பாராட்டுகிறேன். இதைப் பற்றி நான் உண்மையில் எப்படி உணர்கிறேன் என்பதற்கான மிகவும் மோசமான வெளிப்பாடு இது, மற்றவர்கள் ஆர்வமாக இருக்க நான் என்னால் முடிந்த அனைத்தையும் செய்வேன், ஆனால் மக்கள் என்ன என்பதை அறிந்துகொள்வது எளிதான காரியமாக இருக்காது, மேலும் அவர்கள் தங்கள் பழக்கவழக்கங்களை மாற்றுவதற்கு எவ்வளவு தயங்குகிறார்கள், குறிப்பாக சாப்பிடுவது. ஒன்றை. இருந்தபோதிலும், அவர்களை சமாதானப்படுத்தி, உங்கள் புத்தகத்திற்கு அனுப்பிவைக்க என்னால் முடிந்த அளவு முயற்சி செய்வேன்... நீங்கள் ஆர்வமாக இருந்தால், விஷயங்கள் எப்படி நடக்கிறது என்பதை அவ்வப்போது உங்

Machine Translated by Google

திருமதி. வி.எம். ஸ்னெலிங், 26 விக்டோரியா சாலை. சவுத்சீ, ஹாண்ட்ஸ், இங்கிலாந்து.

***

சாண்டா ரோசா, நவம்பர் 27, 1964.

அன்புள்ள ஐயா,

உங்களின் 'பச்சை உண்பது' என்ற புத்தகத்தைப் படிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைந்தேன், மேலும் எனது சொந்தப் புத்தகம் ஒன்றை வைத்திருக்க விரும்புகிறேன். என் நண்பர்கள் இருவரிடமும் இதைப் பற்றி விவாதித்த பிறகு, அவர்களும் ஒன்றைப் பெறுவதில் ஆர்வமாக உள்ளனர், எனவே நான் மூன்று புத்தகங்களுக்கு $4.50-க்கு ஒரு மணி ஆர்டரை இணைத்துள்ளேன். இந்த புத்தகங்களைப் பெற நான் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளேன்... நான் 100 சதவிகிதம் 'raw fooder', மற்றும் ஆர்வமுள்ளவர்கள் மத்தியில் நல்ல வார்த்தையை பரப்பி வருகிறேன். மூல உணவுகள் என் உயிரைக் காப்பாற்றின.

ஜனவரி 21, 1965:

$10.00 தொகையைக் கோரிய விலைப்பட்டியலுடன் 'Raw-Eating' இன் 15 பிரதிகள் கிடைத்தவுடன், நான் ஒரு வங்கி வரைவோலை இணைக்கிறேன்... மேலும் 15 நகல்களுக்கு கூடுதலாக $10.00. "உங்களுடைய இந்த மகத்தான வேலையின் மூலம், பச்சையான உணவுகளை உண்பதன் அவசியத்தை மக்களுக்குப் புரிய வைக்கும் வாய்ப்பை நான் உண்மையிலேயே பாராட்டுகிறேன். நன்றி.

பிப்ரவரி 2, 1965:

'லெட்ஸ் லைவ்' இதழின் நகல் மார்ட்டின் ரெய்னெக்கின் வாசிப்புக்கு உங்களுடையது கட்டுரை, `அட்வென்ச்சர்ஸ் இன் ரா ஃபுட்ஸ்'.

இந்த மாத இதழில் நானும் எனது கணவரும் எப்படி 100 சதவீதம் பச்சையான உணவுகளை உண்ண ஆரம்பித்தோம் என்று எனது கடிதம் உள்ளது. நாங்கள் இதைப் பற்றி மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளோம், மேலும் எங்களால் முடிந்தவரை இந்த உணவு முறையை ஊக்குவிக்க மார்ட்டினுக்கு தொடர்ந்து உதவுவோம்.

உங்களின் சொந்தப் புத்தகம், `பச்சையாக சாப்பிடுவது', மிகவும் அற்புதம். நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன் இந்த அறிவை விரும்பும் மக்களிடையே விநியோகிக்கவும். தற்போது அவர்கள் மிகக் குறைவு என்பது உண்மைதான், ஆனால் காலப்போக்கில் பலருக்கும் புரிதல் வரும் என்று நம்புகிறேன். செவிசாய்ப்பவர்களுடன் அமைதியாக வேலை செய்வது மிகவும் திருப்தி அளிக்கிறது.

Machine Translated by Google

மே 6, 1965:

'வாழ்வோம்' படத்தின் பின் இதழ்களைக் கோரிய உங்கள் கடிதம் எனக்குக் கிடைத்தது ஆனால் நான் வருந்துகிறேன், ஹெல்த் ஃபுட் ஸ்டோர் அனைத்து நகல்களையும் விற்றுவிட்டது. நான் உங்களுக்கு மே மாத இதழை அனுப்புகிறேன், நீங்கள் சந்தா எடுக்க விரும்பினால் தவிர பின்வரும் இதழ்களை தொடர்ந்து அனுப்புவேன்.

மார்ட்டின் ரெய்னெக்கிற்கு உங்கள் கடிதத்தின் நகலை அனுப்பினேன், அவருடைய பிப்ரவரி கட்டுரையை பரிந்துரைத்தபடி திருத்தினேன்.

உங்கள் இரண்டாம் தொகுதி முழுமையடையும் போது அதன் பிரதியை பெற்றுக்கொள்ள ஆர்வமாக உள்ளேன். உங்கள் முதல் தொகுதியை விற்பனை செய்வதில் நான் நல்ல வெற்றியைப் பெற்றுள்ளேன், மேலும் சிலவற்றை கையில் வைத்திருக்க விரும்புகிறேன்.

திருமதி ஹெலன் எம்.புல்பெக், 818 செர்ரி செயின்ட் சாண்டா ரோசா, அமெரிக்கா

***

வெனிஸ், கலிஃபோர்னியா., செப்டம்பர் 29, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்களின் 'பச்சை உண்ணுதல்' புத்தகத்தின் இரண்டு பிரதிகளுக்கு மிக்க நன்றி நான் அதை மிகவும் ரசித்து படித்தேன்.

ஐந்து மாதங்களுக்கு முன்பு சமைத்த உணவை சாப்பிடுவதை நிறுத்திவிட்டேன். எனக்கு 31 வயது, மிகவும் நன்றாக உணர்கிறேன். ஒவ்வொரு நாளும் நான் கடற்கரையில் 2-5 மைல்கள் ஓடுகிறேன், நீந்துகிறேன், மலைகளில் ஏறுகிறேன். மூன்று வாரங்களுக்கு முன்பு நான் ஒரே நாளில் வித்னி மலையை ஏறினேன். சுற்றுப் பயணம் 26 மைல்கள் மற்றும் மலையே 14,500 அடி உயரம் கொண்டது. எனது நாடித் துடிப்பு 58-60. சமைக்கப்படாத உணவுதான் மனிதகுலத்தின் அனைத்து துன்பங்களுக்கும் பதில் என்பதை உங்களுக்குத் தெரிவிக்கவே இதையெல்லாம் உங்களுக்குச் சொல்கிறேன்.

உங்கள் புத்தகத்தை அமெரிக்காவில் (ஒருவேளை கனடாவில்) விற்பனை செய்வதில் நான் மிகவும் ஆர்வமாக இருக்கலாம். நீங்கள் 500 அல்லது 1,000 பிரதிகள் எவ்வளவு கேட்கிறீர்கள் என்பதை எனக்குத் தெரிவிக்கவும்...

பிப்ரவரி 6, 1966:

Machine Translated by Google

நானும் என் மனைவியும் இப்போது கிட்டத்தட்ட இரண்டு வருடங்கள் 100 சதவிகிதம் மூல உணவை சாப்பிடுகிறோம் மிகச் சிறந்த முடிவுகளுடன் உணவுமுறை. எனது மனைவி ஷெர்லி எழுதிய, ஜூலை 1965, 'லெட்ஸ் லைவ்' இதழில் அச்சிடப்பட்ட ஒரு கட்டுரையை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன். இந்தக் கட்டுரையையும் இணைக்கப்பட்ட படங்களையும் நீங்கள் பயன்படுத்த அனுமதிக்கிறோம்.
அதில் ஒரு படம் சைவ உணவு உண்பவரான எங்களின் மிகவும் அன்பான நண்பரின் படம். அவர் சிங்கங்களுடன் (ஆப்பிரிக்க) வெறும் கையுடன் மல்யுத்தம் செய்கிறார், மேலும் இந்த சிங்கங்களுக்கு அவற்றின் பற்கள் மற்றும் நகங்கள் அனைத்தும் உள்ளன. MICKEY SOLOMON என்பது அவர் பெயர்.

நாங்கள் எங்கள் உணவை பச்சையாக சாப்பிடுவதால் எங்கள் வாழ்க்கையில் ஒருபோதும் நன்றாக உணர்ந்ததில்லை. உங்கள் புத்தகம் மூல உணவுகள் பற்றி எங்களுக்கு சொந்தமான சிறந்த புத்தகம், நாங்கள் உங்கள் புத்தகத்தை அடிக்கடி படிக்கிறோம். மூல உணவைப் பற்றிய உண்மையைப் பரப்ப விரும்புகிறோம்... உங்கள் அருமையான புத்தகம் பலருக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்று நாங்கள் நினைக்கிறோம்.
இதனுடன் $20.00 பண ஆணை உள்ளது...

திருமதி. ஷெர்லி & திரு. தோர்வால்ட் போயி, 1015 வெனிஸ் Blvd. வெனிஸ், கே.
அமெரிக்கா.

***

கொலம்பியா, எஸ்.சி. ஜனவரி 7, 1965:

டிசம்பர் 1964-ல் லெட்ஸ் லைவ் இதழில் உங்கள் சிறு புத்தகமான RAW-EATING' பற்றிய கட்டுரையை நான் மிகவும் ரசித்தேன். எழுத்தாளர் மார்ட்டின் ஜே.
ஃபிரிட்ஸ், மற்றும் அவர் என்னை பிரிட்டிஷ் சைவ பத்திரிக்கைக்கு எழுதுமாறு அறிவுறுத்தினார், மேலும் அவர்கள் உங்கள் முகவரியை எனக்குக் கொடுத்தார்கள்...

திருமதி. ஐரீன் கோல்மன், யுஎஸ் ஏ

***

எனது பாரசீக புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, அபாதானில் உள்ள ஒரு ஜென்டில்மேன் எழுதிய கடிதத்திலிருந்து சுருக்கம்:

அபாடன், 25 ஜூலை, 1965:

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் சிறு புத்தகம் எனது மனக் கண்ணோட்டத்தில் பெரும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்துள்ளது, அதனால் நான் ஏற்கனவே என்னை ஒரு பச்சையாக சாப்பிடுபவராக கருதுகிறேன். எனக்கு தெரியாது

Machine Translated by Google

எப்படி நன்றி சொல்வது. என் வாழ்நாள் முழுவதும் உங்களுக்கு நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கும் பாதி இறந்தவர்களுக்கும் வாழ்வளிக்கும் எங்கள் காலத்து இயேசுவாகிய நீங்கள், என்ன ஒரு இனிமையான வாழ்க்கை!... ஒருவர் உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்து, ஒருவரின் வாழ்க்கை முறையை மாற்றாமல் இருப்பது எனக்கு நம்பமுடியாததாகத் தோன்றுகிறது.

சதரத், அபாடன், பாரசீகம்.

***

ஆர்மேனிய மொழியில் எனது பெரிய தொகுதி வெளியானதைத் தொடர்ந்து, ரா-ஆர்மீனியாவில் சாப்பிடுவது கணிசமான பின்தொடர்வதைப் பெற்று வருகிறது.

யெரெவன், மார்ச் 24, 1961.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

ஆர்மீனியாவின் அறிவியல் அகாடமியின் மத்திய நூலகம், ரா-உணவு என்ற தலைப்பில் உங்கள் படைப்பின் முதல் தொகுதியை நன்றியுடன் பெற்றுள்ளது. "பச்சை உண்ணுதல்" என்ற தலைப்பில் உங்கள் படைப்பிற்கான எங்கள் எண்ணற்ற வாசகர்களின் கோரிக்கைகளை பூர்த்தி செய்வதற்காக, ஏற்கனவே அனுப்பப்பட்ட இரண்டு பிரதிகள் எப்போதும் புழக்கத்தில் இருப்பதால், கணிசமான தாமதங்கள் ஏற்படுவதால், முதல் தொகுதியின் ஐந்து பிரதிகளை எங்களுக்கு அனுப்பவும். ஏராளமான வாசகர்களின் கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுகிறது."

தி அகாடமி ஆஃப் சயின்சஸ் ஆஃப் தி ஆர்மேனியா,
எச்.மெச்செரியன், முழுமையான பிரிவின் இயக்குனர்.

***

யெரெவன், நவம்பர் 20, 1961.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

உங்களின் படைப்பின் முதல் தொகுதியான `பச்சை உண்ணுதல்' என்ற தலைப்பில் பத்து பிரதிகள் எங்களிடம் கிடைத்துள்ளன, இது எங்கள் நூலகத்திற்கு வழங்கப்பட்டது, அதற்காக எங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறோம்.

யெரெவன், ஜூன் 16, 1965:

Machine Translated by Google

ஆர்மீனியா மாநில நூலகத்தின் இயக்குநரகம், நூலகத்திற்கு நீங்கள் வழங்கிய 'பச்சை உண்ணும் பாதைகளில்' என்ற உங்கள் புத்தகத்தின் ஆறு பிரதிகளுக்குத் தங்கள் மனமார்ந்த நன்றியைத் தெரிவிக்க விரும்புகிறது.

பச்சையாக சாப்பிடுவதில் ஆர்வமுள்ளவர்களின் எண்ணிக்கை படிப்படியாக அதிகரித்து வருகிறது, அவர்களில் பலர் உங்கள் புத்தகங்களை வைத்திருக்க விரும்புகிறார்கள். உங்கள் வெளியீடுகளின் இன்னும் சில பிரதிகளை எங்களிடம் தர முடியுமா?

கலாச்சார அமைச்சகம், ஆர்மீனியா,

AM MIASNIKIAN குடியரசின் மாநில நூலகம்,

அராசி திராபியன், இயக்குனர்.

***

தொடர்ந்து என் புத்தகங்களின் இருபது முப்பது பிரதிகளை அடிக்கடி அனுப்பியிருக்கிறேன் இந்த நூலகத்திற்கு, எந்தவிதமான வருமானத்தையோ அல்லது இழப்பீட்டையோ எதிர்பார்க்காமல். துரதிர்ஷ்டவசமாக, சோவியத் யூனியனால் (தனியார் வர்த்தகத்திற்கு எதிரான சர்வாதிகாரம்) மக்கள் மீது சுமத்தப்பட்டுள்ள சிக்கல்கள் மற்றும் வரம்புகள் காரணமாக, சோவியத் யூனியனிடமிருந்து பெறப்பட்ட புத்தகங்களுக்கான அனைத்து கோரிக்கைகளையும் நான் முழுமையாக நிறைவேற்றுகிறேன், அத்தகைய கோரிக்கைகள் பொது நிறுவனங்களிடமிருந்து வந்தாலும் அல்லது தனிப்பட்ட நபர்களிடமிருந்து வந்தாலும் சரி.

புகழ்பெற்ற (ஆர்மேனியக் கவிஞர்) எழுதிய கடிதத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட பகுதிகள், ஹோவன்னஸ் ஷிராஸ்:

யெரெவன், ஜனவரி 4, 1962.

அன்புள்ள டெர் ஹோவானிசியன்,

தற்செயலாகத் தான், 'பச்சையாக உண்ணுதல்' என்ற உங்கள் வியக்கத்தக்க புத்தகம் கிடைத்தது. நீங்கள் இந்த அரைகுறை மனிதகுலத்தின் மாபெரும் மீட்பராக ஆக வேண்டும். உங்கள் கண்டுபிடிப்பு, பச்சையாக சாப்பிடுவது, பெரிய டார்வினின் கண்டுபிடிப்பைப் போலவே சிறந்தது; உண்மையில், இது மிகப் பெரியது மற்றும் மனிதாபிமானமானது, இல்லை, முந்தைய நூற்றாண்டுகளின் அனைத்து பெரிய கண்டுபிடிப்புகளையும் விட, நான் அதிக பரோபகாரம் என்று சொல்ல வேண்டும். ஆனால், ஐயோ, உங்களுக்கு முன்னால் ஒரு வெல்ல முடியாத பாறை நிற்கிறது. இந்த பார்வையற்ற சிசு மட்டும் என்றால், இந்த மனிதகுலம் என்று அழைக்கப்படும், ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக ஏமாற்றப்பட்ட

Machine Translated by Google

சுயநினைவுக்கு வந்து, நெருப்பைக் கைவிட்டு, நீங்கள் திறந்திருக்கும் விவேகமான பாதையில் உங்களைப் பின்தொடர்ந்தால், மனிதனுக்குள் இருக்கும் வன்முறைச் செயல்கள் மறைந்துவிடும். ஆனால், மனித இனம், இனங்கள் மற்றும் பழங்குடிகள் அனைத்து, இன்னும் நெருப்பு வேகமாக பற்றி, பாறை மீது பாசி பற்றி. அது தன் சாவைக் கொண்டுவரும் சமைத்த உணவைக் கைவிடாது, இன்னும் அதைக் கைவிடாது... இருந்தாலும், உன் துக்கமான புருவத்தில் முத்தமிட்டு, நீ ஆர்மீனியனாகப் பிறந்ததை நினைத்து மகிழ்கிறேன். நீங்கள் உண்மையிலேயே அழியாதவர்..."

ஹோவனஸ் ஷிராஸ், 20 லெனினியன் ஏவ். எரேவன்.

***

சிறுவயதிலிருந்தே பின்வரும் கடிதத்தை எழுதியவர், ஒரு இளைஞன் மாணவர், தட்டம்மை, கருஞ்சிவப்பு காய்ச்சல், சளி (பரோடிட்ஸ்), மலேரியா, ஆஞ்சினா, பல்வேறு சளி மற்றும் கண்புரை, காதுவலி, பல்வலி, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப்போக்கு, மூல நோய், குடல் அழற்சி மற்றும் பித்தப்பையின் நாள்பட்ட அழற்சி (கோலிசிஸ்டிடிஸ்) உட்பட பல நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார். . இன்று பச்சையாக உண்பது அந்த துன்பங்களில் இருந்து அவரை விடுவித்துள்ளது, அதற்காக அவர் தனது நன்றியை பின்வரும் வரிகளில் வெளிப்படுத்துகிறார்:

யெரெவன், பிப்ரவரி 5, 1964.

என் அன்பான ஆசிரியரே, பல மாதங்களாக நான் உங்களை நோக்கி மகிழ்வித்து வரும் நன்றியுணர்வு மற்றும் பாராட்டு உணர்வை வார்த்தைகளால் வெளிப்படுத்த முடியாமல் தவிக்கிறேன், ஏனென்றால் எல்லா வார்த்தைகளும் அபத்தமானது போதுமானதாக இல்லை.

ஒரே ஒரு மாயாஜால நடவடிக்கையால், என் வாழ்க்கையை ஆட்டிப்படைத்த கனவை முடிவுக்குக் கொண்டு வந்தீர்கள், சந்தேகத்திற்கு இடமின்றி, நீங்கள் மற்றவர்களுக்கும் அதையே செய்வீர்கள், அந்த கனவின் காரணம் அழிக்கப்படும் வரை - உங்களுக்கு நன்றி.

எல்லோரையும் போல நான் மூழ்கியிருந்த அந்த திறந்த கண் குருட்டுத்தன்மையையும், கூர்மையான காது கேளாத தன்மையையும், அந்த உணர்வற்ற பைத்தியக்காரத்தனத்தையும் போக்க வந்தீர்கள்.

நீங்கள் சொர்க்கத்தின் பெட்டகத்திற்கு எதிராக சித்தரிக்க ஒரு மந்திர விளக்குடன் வந்தீர்கள் அந்த முகம் உண்மையிலேயே என்னுடையது மற்றும் அதுவரை நான் கனவு காணவும் யூகிக்கவும் மட்டுமே முடிந்தது.

Machine Translated by Google

உங்கள் ஒளிரும் உருவத்தின் முன் நான் தலைவணங்கி, மனிதனாக உங்களை வாழ்த்துகிறேன் நான் வேறு எவருக்கும் செலுத்த வேண்டியதை விட நான் அதிகம் கடன்பட்டிருக்கிறேன்.

உனது ஒளிவீசும் உருவத்தின் முன் தலைவணங்கி, நாயகனாக உன்னை வாழ்த்துகிறேன், இன்று யாரைக் காப்பாற்றியிருக்கிறாரோ அவர்களின் உதடுகளில் அவரது பெயர் தொடர்ந்து இருக்கும், ஆனால் நாளை அது அனைவரின் உதடுகளிலும் இருக்கும்.

உண்மையான நாகரீகம், உண்மையான அறிவியல், உண்மையான முன்னேற்றம் மற்றும் பிரகாசமான, நாகரிக, அறிவியல் எதிர்காலத்திற்கான போராளியாக உங்கள் ஒளிரும் உருவத்தின் முன் நான் தலைவணங்கி உங்களை வாழ்த்துகிறேன்.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

யெரெவன், மார்ச் 29, 1964.

அன்புள்ள ஹோவான்சியன்,

ஒரு சில வரிகள், பச்சையாக உண்பதற்கு மற்றொரு நபர் இருக்கிறார் என்பதை உங்களுக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள், அவர் புதிய வகையான ஊட்டச்சத்தை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான காரணம் சில நோய் அல்லது பிற காரணங்களால் ஏற்படும் விரக்தியின் அடிப்படையில் அல்ல, மாறாக உங்கள் சிறந்த எண்ணங்களால் ஈர்க்கப்பட்ட இலட்சியங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டது. .

எனது வழியில் பல தடைகள் உள்ளன என்பதை நான் ஒப்புக் கொள்ள வேண்டும், ஏனென்றால் என் தந்தை ஒரு உயிரியலாளர், என் சகோதரர் ஒரு மருத்துவர், என் குடும்பத்தில் நான் மட்டுமே வித்தியாசமான (சாதாரண) உணவை உண்பவன். இப்போது ஒன்பது மாதங்கள் ஆகிறது, நான் புதிய ஊட்டச்சத்து முறைக்கு மாறி, நான் சிறந்த ஆரோக்கியத்தை அனுபவித்து வருகிறேன். உலகின் மூலை முடுக்குகளில் இருந்தும் இது போன்ற கடிதங்கள் உங்களுக்கு வரும், வடிவியல் முன்னேற்றத்தில் பெருகும் என்றும், உங்களுக்கு உரைக்கப்படும் நன்றியுணர்வின் வரிகளைப் படிக்க உங்களுக்கு ஓய்வு இருக்காது என்றும் எனக்குத் தோன்றுகிறது. உங்கள் கண்டுபிடிப்பு வரலாற்றில் இடம்பிடிக்கும்.

***

ஜூன் 18, 1965.

Machine Translated by Google

நான் லெனின்கிராட்டில் இருந்து எழுதுகிறேன். இங்குள்ள கன்சர்வேட்டரியில் எனது படிப்பைத் தொடர்கிறேன். எப்பொழுதும் உங்களுடன் இருப்பதால், நேரம் உங்கள் பக்கம் இருக்கிறது என்ற நம்பிக்கையில் உங்களுக்கு எனது வாழ்த்துக்களை அனுப்புகிறேன். என் சகோதரர் எனக்கு நடத்தும் மருத்துவப் பரிசோதனைகள் எப்போதும் திருப்திகரமான முடிவுகளைத் தருகின்றன. நான் மிகவும் நன்றாக உணர்கிறேன், அதே சமயம் என் எடை மெதுவாக, ஆனால் நிச்சயமாக அதிகரித்துக்கொண்டே இருக்கிறது.

எச். ஸ்வாட்சியன்.

***

யெரெவன், ஜனவரி 6, 1965.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

நான் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பயிற்சி செய்து ஆறு மாதங்கள் ஆகிறது. கொண்டவை உலகின் ஒவ்வொரு பகுதியிலும் உங்கள் புத்தகத்திற்கு கிடைத்த அற்புதமான வரவேற்பைப் பற்றிய முழு அறிவு, நான் விவரங்களை உள்ளிடவும், வழக்கமான புகழஞ்சலிகளை மீண்டும் செய்யவும் விரும்பவில்லை. நாகரிகத்தின் முழுப் போக்கிலும் மனித மனம் அடைந்த மாபெரும் வெற்றி என்பதில் சந்தேகமில்லை.

எனது தனிப்பட்ட அனுபவங்களைப் பற்றி எழுத விரும்பவில்லை, ஏனென்றால், பல்வேறு பாராட்டுக் கடிதங்களில் இருந்து நீங்கள் மேற்கோள் காட்டிய சாற்றைப் படித்த பிறகு, இயற்கை உணவுப் பொருட்களின் பிற நுகர்வோர் அனுபவிக்கும் எதிர்வினைகளுடன் எனது எதிர்வினைகள் முழுமையாக ஒத்துப்போகின்றன என்பதை நான் உணர்கிறேன்.

விசேஷ முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது, உடனடியாகத் தொடர்ந்து வரும் உளவியல் மாற்றங்கள், உண்மையில் அவை முந்தவில்லை என்றால், உடலியல் எதிர்வினைகள்.

மனித இனத்திற்கு நீங்கள் வழங்கிய தனித்துவமான பரிசுக்கு நன்றி சொல்ல என்னை அனுமதியுங்கள்.

விளாடிமிர் கச்சதுரியன், 38 அபோவியன் செயின்ட் எரேவன்.

***

மாஸ்கோவில் ஒரு இளம் பெண்ணின் கிறிஸ்துமஸ் செய்தி:

Machine Translated by Google

மாஸ்கோ, டிசம்பர் 20, 1964.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் மகத்தான மற்றும் மனிதாபிமானப் பணி வெற்றியடைய எனது தனிப்பட்ட நன்றிகள் மற்றும் எனது வாழ்த்துக்களுடன், பருவத்தின் வாழ்த்துக்களை உங்களுக்கு அனுப்புவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

உங்களைப் பின்தொடர்பவர், அவரது நீண்ட மற்றும் தீவிரமான இதய நோயிலிருந்து மீண்டுள்ளார்.

பின்னர், பத்து பக்கங்கள் கொண்ட ஒரு கடிதத்தில் அவள் முழு கதையையும் தருகிறாள் நோய் மற்றும் மீட்பு, பின்வருவனவற்றின் சுருக்கம்:

மார்ச் 31, 1965:

நவம்பர், 1963 இல் நான் பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு மாறினேன். அப்போதிருந்து நான் சாப்பிடுகிறேன் ஒரு போதும் சந்தேகம் வந்ததில்லை. அந்த நாட்களில் நான் ஏற்கனவே ஒன்பது வருட காலப்பகுதியில் இதய நோயின் வரலாற்றைக் கொண்டிருந்தேன்.

ஆனால் முதலில் இருந்து ஆரம்பிக்கிறேன். எனக்கு எட்டு அல்லது ஒன்பது வயது இருக்கும் போது வயதான எனக்கு வாத நோய் தாக்கியது. அதன் பிறகு வருடத்திற்கு சுமார் பத்து முறை நான் லாரன்கிடிஸ், இன்ஃப்ளூயன்ஸா மற்றும் ஜலதோஷம் போன்றவற்றைப் பெற்றேன், இது பொதுவாக ஆறு முதல் பத்து நாட்கள் வரை நீடித்தது. படிப்படியாக நாள்பட்ட டான்சில்லிடிஸ் உருவானது. பதினான்கு வயதில் மருத்துவர்கள் என் இதயத்தில் மிட்ரல் வால்வு காயத்தைக் கண்டுபிடித்தனர், பின்னர் அவர்கள் ருமேடிக் கார்டிடிஸைக் கண்டறிந்தனர். பதினைந்து வயதில் அவர்கள் என் டான்சில்களை அகற்றினர். நான் தொடர்ந்து நீடித்த இதய வலி, நரம்பு அழற்சி, பலவீனம் மற்றும் தூக்கமின்மை ஆகியவற்றால் அவதிப்பட்டேன். பல மணிநேர வேதனையைத் தொடர்ந்து வந்த குறுகிய தூக்கம் பயங்கரமான கனவுகளுடன் கலந்து கொண்டது. இரவில் கண்விழித்தபோது, இருளைக் கண்டு அஞ்சினேன். மொத்தத்தில், நான் வருடத்தில் மூன்று அல்லது நான்கு மாதங்கள் படுக்கையில் கழித்தேன். கணிசமான சிரமத்துடன்தான் நான் ஒற்றைப் படிக்கட்டுகளில் ஏறினேன்; நான் எப்போதும் நடைப்பயணங்கள், உடல் பயிற்சிகள், நீச்சல், பயணம், வாசிப்பு மற்றும் பல இன்பங்கள் மற்றும் பொழுதுபோக்குகளை இழந்தேன்.

நான் எப்போதும் மருத்துவர்களின் கண்காணிப்பில் இருந்தேன். அவர்கள் என்னை 'குணப்படுத்தினர்' பிரமிடான், ஆஸ்பிரின், நுண்ணுயிர் எதிர்ப்பிகள், வலி நிவாரணிகள், வாசோடைலேட்டர்கள், சோபோரிபிக்ஸ் மற்றும் பிற ஒத்த மருந்துகள். என் உயிரினம் தொடர்ந்து எதிர்ப்பு தெரிவித்தது

Machine Translated by Google

அந்த நடவடிக்கைகளுக்கு எதிரான வியப்பூட்டும் விதம் மற்றும் எனது நிலை படிப்படியாக மோசமாகியது. அத்தகைய வைத்தியங்களின் பயனற்ற தன்மையை நான் உறுதியாக நம்பியதால், இறுதியாக அவை அனைத்தையும் நான் விலக்கினேன்.

இவ்வளவு நிமிடம் உங்கள் கவனத்தை ஆக்கிரமித்ததற்காக என்னை மன்னியுங்கள் விவரங்கள். குறிப்பாக வியக்கத்தக்க வகையில் மாற்றம் நிகழ்ந்ததால், அவர்கள் உங்களுக்கு ஆர்வமாக இருப்பார்கள் என்று எனக்குத் தோன்றுகிறது. சமைத்த உணவை எந்த சிரமமும் இல்லாமல் விட்டுவிட்டேன். மூல உணவு என்னுள் உள் சுத்திகரிப்பு மற்றும் லேசான உணர்வை எழுப்பியது. கிட்டத்தட்ட ஒரே இரவில் என் இதயம் என்னை கவலையடையச் செய்வதை நிறுத்தியது. முன்பு நான் இதயப் பகுதியில் வாரத்திற்கு ஒரு முறை மட்டுமல்ல, கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் மற்றும் பல மணிநேரங்களுக்கு வலியை உணர்ந்தேன், நான் பச்சையாக சாப்பிட்ட முதல் ஆண்டில் ஒரு நாள் கூட படுக்கைக்குச் செல்லவில்லை. , மற்றும் என் இதயத்தில் உள்ள வலிகள் சிறிய விளைவுகளின் ஆறு முதல் எட்டு நிமிட வேதனைகள் வரை மட்டுப்படுத்தப்பட்டது.

ஒன்றரை வருடங்களாக எனக்கு இன்ஃப்ளூயன்ஸா அல்லது ஜலதோஷம் எதுவும் இல்லை. முதல் மாதங்களில் என் தலைவலி முற்றிலும் மறைந்தது. ஆனால், படுக்கைக்குச் சென்ற சில நிமிடங்களில் நான் உறங்க ஆரம்பித்ததுதான் எனக்கு மிகப் பெரிய அதிசயம். என் வேலை திறன் அதிகரித்தது; எனது முன்னாள் சிதறல், நரம்பு பதற்றம் மற்றும் எரிச்சல் மறைந்தன.

இலையுதிர் காலத்தில் நான் ஆர்மீனியாவுக்குப் பயணம் செய்து, `மதேனாதரனில்' (கையெழுத்துப் பிரதிக் களஞ்சியம்) பணிபுரிந்தேன். ஒரு நாளைக்கு இருபத்தைந்து முதல் முப்பது கிலோமீட்டர் வரை மலைகளில் நடந்து முடிந்து ஒரே நேரத்தில் நடிப்பை மீண்டும் செய்ய முழு ஆயத்தத்துடன் வீடு திரும்புவது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாக இருந்தது. நான் ஒரு சுதந்திர மனிதனானேன், கடைசியில் இயற்கை தன் மார்பில் அனுமதித்தது. இது உண்மையிலேயே ஒரு பெரிய மகிழ்ச்சி, இதற்கு மீண்டும் ஒருமுறை எனது மனமார்ந்த நன்றியை தெரிவித்துக் கொள்ள விரும்புகிறேன்.

மாஸ்கோ, ஆகஸ்ட் 16, 1965. என் உடல்நிலை எனக்கு ஒவ்வொரு நாளும் கொடுக்கிறது மனநிறைவு மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சி (உயர் இரத்த அழுத்தம்) மற்றும் மலைப் பயணங்களின் போது ஏற்படும் கணிசமான உடல் சோர்வு ஆகியவற்றின் கடுமையான சோதனைகளை என் உயிரினம் தாங்கியுள்ளதால், திருப்தி.

நான் எனது பச்சை உணவின் இரண்டாம் ஆண்டை விரைவில் முடிப்பேன். பச்சையாக சாப்பிடுவதில் இருந்து பின்வாங்குவதைப் பற்றி என்னால் நினைக்கவே முடியாது. நான் உங்களிடம் எழுப்பிய கேள்விகள் முழுக்க முழுக்க அறிவொளிக்கானவையே தவிர அவற்றை உருவாக்கக் கூடாது

Machine Translated by Google

எனது எதிர்காலம் குறித்து உங்களுக்கு குறைந்தபட்ச சந்தேகம். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, என்னைப் பொறுத்தவரை, கேள்வியின் இயற்பியல் அம்சங்கள் ஆன்மீக அடிப்படைகளை விட குறைவான முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவை, அவை எப்போதும் உறுதியான மற்றும் அசைக்க முடியாதவை.

Olga Kerenskaya, 3Frounze செயின்ட் மாஸ்கோ.

***

சோவியத் யூனியனில் எனது புத்தகங்கள் எளிதில் கிடைக்காததால், அங்குள்ள நம்பிக்கையுள்ள பச்சையாக சாப்பிடுபவர்கள் எனது வெளியீடுகளின் சுருக்கங்களை ரஷ்ய மொழியில் மொழிபெயர்த்து, அவற்றின் நகல் பிரதிகளை தங்கள் நண்பர்களிடையே விநியோகிக்கிறார்கள்.
பலர் அந்த சுருக்கங்களை ஒருவருக்கொருவர் நகலெடுக்கிறார்கள். மாஸ்கோ மாவட்டத்தில் வசிக்கும் ஒரு வயதான ரஷ்ய பெண்மணி எழுதிய நீண்ட கடிதத்தின் ஒரு பகுதி பின்வருமாறு:

கிம்கி, ஏப்ரல் 25, 1965.

என்னால் வெளிப்படுத்த முடியாது அல்லது, சரியான வார்த்தைகளைக் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை உங்களுக்கு எனது எல்லையற்ற நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். மனித குலத்தின் உடல் மற்றும் ஆன்மாவின் இரட்சிப்புக்காக உங்கள் புனிதமான உழைப்புக்கு ஈடாகத் தகுதியான எந்த வெகுமதியும் இந்த உலகில் இல்லை, உங்கள் 'பச்சை உண்ணுதல்'. நான் உங்கள் முன் தலைவணங்குகிறேன், உங்கள் முன் மட்டுமல்ல, உங்கள் புத்தகத்திலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்பட்ட பல பகுதிகளைக் கொண்ட இந்த விலைமதிப்பற்ற ஆரோக்கியத்திற்கான இந்த செய்முறையை எனக்குக் கொண்டு வந்த நபரின் முன்பும் வணங்குகிறேன். தனிப்பட்ட முறையில் உங்கள் புத்தகத்தைப் பார்க்கும் பாக்கியம் எனக்கு கிடைக்கவில்லை.
எனது நண்பர் - முன்னாள் ஆசிரியர் -
அவற்றை உங்கள் புத்தகத்தில் இருந்து நேரடியாக நகலெடுக்கவில்லை, ஆனால் அவரது நண்பர் ஒருவரின் - முன்னாள் ஆசிரியரின் நோட்புக்கிலிருந்து நகலெடுத்தேன், மேலும் இந்த பெண்மணிதான் இப்போது இந்த வரிகளை உங்களுக்கு எழுதுகிறார், ஏனென்றால் என் கண் பார்வை மோசமாக உள்ளது. என்னால் ஒரு கண்ணால் பார்க்க முடியும், அதை பூதக்கண்ணாடியின் உதவியுடன் பார்க்க முடியும், இல்லையெனில் நான் உங்களுக்கு முன்பே நன்றி சொல்ல வேண்டும்.

நான் பிப்ரவரி 15 ஆம் தேதி எனது பயிற்சியைத் தொடங்கினேன், அதன் பிறகு நான் சமைத்த உணவை சாப்பிடவில்லை, ரொட்டி கூட சாப்பிடவில்லை... ஆகஸ்ட் 15, 1966 அன்று எனக்கு தொண்ணூறு வயதாகிறது. எனது எல்லா நண்பர்களையும் விட நான் மிகவும் துடிப்பானவன், இந்த உண்மை சான்றளிக்கப்பட்டது மற்றவர்கள், கூட.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya செயின்ட் 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

சண்ட்ஸ்வால், ஆகஸ்ட் 12, 1965.

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

என் அத்தை மற்றும் அவரது கணவர், யெரெவன், டேனியலியன் என்ற இடத்தில் மருத்துவர்களாக உள்ளனர், உங்கள் பரிந்துரைகளால் தாங்கள் பெரும் பலன்களைப் பெற்றதாக எனக்கு எழுதி, உங்களின் ஊட்டச்சத்து மற்றும் குணப்படுத்தும் முறையைப் பின்பற்றுமாறு அன்புடன் என்னை அறிவுறுத்துகிறார்கள். எனவே, 'பச்சை உண்ணுதல்' என்ற தலைப்பில் உங்கள் படைப்பின் நகலை எனக்கு அனுப்ப முடியுமா என்று நான் கேட்க விரும்புகிறேன், அதற்காக நான் உங்களுக்கு முன்கூட்டியே நன்றி கூறுகிறேன்.

நான் இஸ்தான்புல்லில் இருந்து ஒரு மகளிர் மருத்துவ நிபுணர். கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளாக என்னிடம் உள்ளது ஸ்வீடனில் உள்ள சண்ட்ஸ்வால் மருத்துவமனையில் பணிபுரிந்து வருகிறார். உங்கள் புத்தகத்தையும், உங்களின் அறிவுரைகளையும் நான் மிகவும் ஆர்வத்துடனும், பெருமையுடனும் படிப்பேன், அதில் பலர் ஏற்கனவே பல நன்மைகளைப் பெற்றுள்ளனர்.

டாக்டர். ஷாபு செடிகியன், லான்ஸ்லாசரெட், சண்ட்ஸ்வால், சூடே.

***

மாஸ்கோ, நவம்பர் 19, 1966.

அன்புள்ள திரு. அட்டர்ஹோவ்,

உங்கள் எண்ணங்களின் தெளிவையும் எளிமையையும் கண்டு நான் வியக்கத்தக்க வகையில் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். இவ்வளவு பெரிய கண்டுபிடிப்பை இவ்வளவு எளிமையான முறையில் விளக்குவது உண்மையில் சாத்தியமா? 'ஓ மனிதனே! இயற்கையானது உங்களையும் உங்கள் உயிரணுக்களையும் மூல உணவை உருவாக்கி வளர்த்துள்ளது. அந்த உயிரணுக்களின் கட்டமைப்பு மற்றும் செயல்பாட்டு செயல்பாடுகளை நீங்கள் முழுமையாக அறிந்திருக்காத வரை, பல்வேறு இயற்கைக்கு மாறான, நச்சுப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தி அவற்றின் வேலையைத் தொந்தரவு செய்யாதீர்கள்.

நானும் என் மனைவியும் முதுகலை மாணவர்கள். நான் ஒரு இயற்பியலாளர், அவள் ஒரு மருத்துவர்.

உங்கள் பணியில் நாங்கள் மிகவும் ஆர்வமாக உள்ளோம்...

Machine Translated by Google

மைக்கேல் மினாசியன்.

***

ஜெர்மூக், மார்ச் 6, 1966.

விஞ்ஞானிகளின் விஞ்ஞானி, உங்களுக்கு வாழ்த்துக்கள்! மனிதநேயத்தின் ஆசிரியரே, உங்களுக்கு வணக்கம்!

நான் ஜெர்மூக்கின் ஹெல்த் ரிசார்ட்டில் மருத்துவரின் உதவியாளராக இருக்கிறேன் ஆர்மீனியா. 1965 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் 4 ஆம் தேதி முதல் உங்கள் புத்தகத்தின் மூலம் நான் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பயிற்சி செய்து வருகிறேன். நீங்கள் பிரச்சாரம் செய்யும் முறையால் நான் குணமடைவேன் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன். 1947 முதல் நான் வாத நோய், பாலிஆர்த்ரிடிஸ் மற்றும் கரோனரி தமனிகளின் கோளாறுகளால் பாதிக்கப்பட்டேன். 1963 முதல், சிறுநீரகத்தின் கடுமையான அழற்சியின் காரணமாக எனது உடல்நிலை மேலும் மோசமடைந்தது, அதில் இருந்து தர்பூசணிகளை சாப்பிடுவதன் மூலம் என்னால் ஓரளவு நிவாரணம் பெற முடிந்தது.

பச்சையாக சாப்பிட்ட ஆறாவது நாளிலிருந்து என் மூட்டுகளில் கடுமையான வலியை உணர்ந்தேன், ஆனால் அவை பின்னர் நிறுத்தப்பட்டன... பச்சையாக உண்பதால் ஏற்பட்ட எதிர்விளைவுகளின் போது, மூட்டுவலியின் ஒவ்வொரு தாக்குதலுக்கும் முன்பு மூட்டு வீக்கத்தை நான் அனுபவிக்கவில்லை. என் சிறுநீரகத்தின் நிலை மோசமடையும் போதெல்லாம் அவற்றின் தோற்றத்தை ஏற்படுத்தும் காய்ச்சல் மற்றும் நீர்க்கட்டி போன்றவற்றால் நான் பாதிக்கப்படவில்லை. இப்போது நான் நல்ல தூக்கத்தை அனுபவிக்கிறேன், என் துடிப்பு விகிதம் 120-140 இலிருந்து 90-க்கு குறைந்துள்ளது.

நிமிடத்திற்கு 100 துடிப்புகள் (திரிபு நிலையில்). என் இதயத்தில் இரவு வலியும், என் தலையில் பொடுகும், என் காலில் வியர்வையும் போய்விட்டன. நான் ஏற்கனவே ஐந்து கிலோ எடையை குறைத்துவிட்டேன், என் வாத வலிகள் மறைந்துவிட்டன. நான் நன்றாக உணர்கிறேன், என் வலிமை தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகிறது.

என் மனைவியும், என் ஆறு வயது மகனும், பச்சையாகவே சாப்பிடுகிறார்கள். உங்கள் மகள் அனாஹித்தை நீங்கள் எப்படி வளர்த்தீர்களோ, அதே வழியில் எனது மூன்றாவது மகனை - இப்போது ஒரு மாத வயதுடைய - வளர்ப்பேன் .

என் அன்பான ஆசிரியரே, நான் மருத்துவரின் உதவியாளராகப் பணியாற்றி வருகிறேன் பதினெட்டு வயது மற்றும் இப்போது முப்பத்தேழு வயதில் நான் கல்வியியல் நிறுவனத்தில் கடிதப் படிப்பை முடிக்க உள்ளேன். இன்னும் உங்கள் புத்தகத்தில் தான் பலவற்றிற்கு விடை கிடைத்துள்ளது

Machine Translated by Google

நீண்ட காலமாக என்னைத் துன்புறுத்திய பிரச்சினைகள் - வேறு எங்கும் கண்டுபிடிக்க முடியாத பதில்கள். "பிறந்த முதல் நாளிலிருந்தே குழந்தைகளால் மற்ற விலங்குகளின் குட்டிகளைப் போல நடக்க முடிவதில்லை என்பது அந்த பிரச்சனைகளில் ஒன்றாகும். இதற்கும் குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் பல உடலியல் குறைபாடுகளுக்கும் சமைத்த உணவைத் தேடுவதுதான் காரணம் என்று நான் இப்போது உறுதியாக நம்புகிறேன். பெற்றோர்கள் மற்றும் முன்னோர்கள் உண்ணும் உணவு மூன்று அல்லது நான்கு தலைமுறைகளுக்குப் பிறகு அந்த குறைபாடுகள் அனைத்தும் நீங்கும்.

டாக்டர் வச்சகன் காஸ்பேரியன், ஜெர்முக், ஆர்மீனியா.

***

எனது மூத்த சகோதரி யெரெவனில் வசிக்கிறார். நான் அவளுக்கு அடிக்கடி பெரிய பார்சல்களை அனுப்புவேன் கடுமையான நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு அல்லது பச்சையாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு அவர் வழங்கும் புத்தகங்கள். அவரது பல கடிதங்களிலிருந்து சில பகுதிகள் இங்கே:

“என் அன்பான அர்ஷவீர், இந்தக் கடிதம் உங்களுக்கு மிகுந்த மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்பதை நான் அறிவேன். யெரெவனிலும் மற்ற மாகாணங்களிலும் மூல உணவு வேகமாக முன்னேறி வருகிறது. ஒரு நாள் கூட யாரேனும் என்னை அழைக்காமல் அல்லது என்னை சந்திக்கவில்லை. அவர்கள் ஆலோசனை கேட்க அல்லது புத்தகங்களைக் கேட்க வருகிறார்கள். உண்மையில் தேவைப்படுபவர்களுக்கு உங்கள் புத்தகங்களை வழங்குகிறேன். புத்தகங்களுக்கு வரம்பற்ற தேவை உள்ளது, அவை கையிலிருந்து கைக்கு கடந்து, விரைவில் சிதைந்துவிடும். கேட்கும் அனைவருக்கும் இலவச புத்தகங்களை அனுப்பும் உங்கள் பழக்கம் எனக்கு மிகவும் கவலையாக உள்ளது. இவ்வளவு நசுக்கும் செலவுகளை உங்களால் எப்படி தாங்க முடியும்?

எத்தனை நோயாளிகள் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம் குணமடைகிறார்கள் என்பதை உங்களால் உணர முடியாது, அவர்கள் உண்மையில் உங்களுக்கு நன்றியுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். இங்குள்ள மக்கள் அனைவரும் உங்களைப் போன்ற மனிதாபிமானிகள். யாரோ ஒருவர் தனது இழந்த ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுத்தவுடன், நோய்வாய்ப்பட்ட தனது உறவினர்களைக் குணப்படுத்தும் பணியை அவர் ஏற்றுக்கொள்கிறார், மேலும் ஐந்து அல்லது ஆறு பேர் கடுமையான கோளாறுகளிலிருந்து மீண்டு வருகிறார்கள். அப்போது அவர்கள் என்னிடம் வந்து தங்கள் அனுபவங்களைச் சொன்னார்கள். ஒரு அடி கூட நகர முடியாத மக்கள் இப்போது டஜன் கணக்கான கிலோமீட்டர்கள் நடக்க முடிகிறது.

Machine Translated by Google

அந்த நோயாளிகளில் ஒருவர் கைகளில் எடிமாவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார் மற்றும் இருபது ஆண்டுகளாக அடி, மற்றும் எடை 115 கிலோகிராம் குறைவாக இல்லை. பச்சையாக உண்ணும் உணவைக் கடைப்பிடித்த பிறகு, அவர் 20 நாட்களில் 10 கிலோகிராம் இழந்தார். அவரது மகன், 'முன்பு கை, கால்களை அசைக்க முடியாத என் தந்தை, இப்போது குழந்தை போல் நடக்கிறார்' என்றார். அவர்கள் உங்களையும் அனாஹித்தையும் தொடர்ந்து ஆசீர்வதிப்பார்கள். மற்றொரு நோயாளி அவரது குரல் நாண்களின் வீக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார், கிட்டத்தட்ட அவரது குரல் முற்றிலும் இழந்தது. ஒன்றரை மாத உணவுக்குப் பிறகு அவர் இப்போது தனது உடல்நிலையை முழுமையாக மீட்டெடுத்துள்ளார்.
மீண்டும், 28 வயதான ஒரு இளைஞனுக்கு சிறுநீரகங்கள் சப்புரேஷன் இருந்தது, அவனது முழு உடலிலும் பொதுவான சொட்டு மருந்து இருந்தது. அவரது நிலை மிகவும் மோசமாக இருந்தது, அவருக்கு எல்லா நம்பிக்கையும் கைவிடப்பட்டது, ஆனால் அவர் பச்சையாக சாப்பிட்டதால் இப்போது நன்றாக இருக்கிறார். இதுபோன்ற பல வழக்குகள் உள்ளன, அவை அனைத்தையும் பற்றி எழுதுவது மிகவும் சாத்தியமற்றது. அவர்களின் சொந்த மதிப்பீட்டின்படி, யெரெவனில் மட்டும் இப்போது 2,500 பச்சையாக உண்பவர்கள் உள்ளனர், அவர்களில் பலர் நீண்ட காலமாக கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தனர், ஆனால் இப்போது பூரண ஆரோக்கியத்தை அனுபவித்து வருகின்றனர். மக்கள் இதய நோய்கள், உப்புத்தன்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம், வயிற்றுப் புண்கள், சிறுநீரகங்களின் வீக்கம், கல்லீரல் மற்றும் பித்தப்பை, கால்குலி மற்றும் பல கடுமையான கோளாறுகள் ஆகியவற்றிலிருந்து குணப்படுத்தப்படுகிறார்கள்.

நானே மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தேன். நான் உயர் இரத்த அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தேன், காதுகளில் ஒலித்தது மற்றும் எனக்கு கல்லீரல் அழற்சி ஏற்பட்டது. என் மூக்கில் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை இரத்தம் வரும், நான் பலவீனமாக உணர்ந்தேன், நான் மோசமாக தூங்கினேன். என் இதயம் மிகவும் மோசமான நிலையில் இருந்தது, ஒவ்வொரு இரவும் நான் மீண்டும் பகல் பார்க்க வேண்டுமா என்று யோசித்தேன். ஆனா இப்போ காலையில வேலைக்குப் போற குடும்பம் கேட்காத அளவுக்கு வேகமா தூங்குறேன். உண்மையில், நான் மிகவும் தாமதமாக எழுந்திருக்கும்போது, நான் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று நினைத்து அவர்கள் சில சமயங்களில் கவலைப்படுவார்கள். நான் மிகவும் மெலிந்துவிட்டேன், எவ்வளவு நடந்தாலும் எனக்கு சோர்வு ஏற்படவில்லை - எல்லோருக்கும் பெரும் ஆச்சரியம்.

பச்சையாக உண்பவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் நட்புறவை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். ஒரு மாலை வேளையில் நான் கொலோசியன் வீட்டிற்கு அழைக்கப்பட்டேன். (திரு. கொலோசியன் யெரெவனில் ஒரு மூத்த ஓவியர். அவரது குடும்பத்தின் கதை உண்மையில் மிகவும் சுவாரஸ்யமானது. அவரே நாள்பட்ட வயிற்றுப் புண்ணால் அவதிப்பட்டு, இரத்தப்போக்குடன் இருந்தார். மருத்துவத்தை ஏற்க மறுத்தார்.

Machine Translated by Google

மருத்துவமனையில், அவர் பச்சை உணவுக்கு மாறினார் மற்றும் அவரது நோயிலிருந்து முழுமையாக குணமடைந்தார். அவரது மனைவிக்கு பூஞ்சை தொற்று (பிளாஸ்டோமைகோசிஸ்) இருந்தது. நான்கு மாதங்களுக்குப் பிறகு பச்சையாக சாப்பிட்ட அவளது நகங்கள் வளர ஆரம்பித்தன, அவளுடைய இருமல் மறைந்தது. அவர்களின் மகள் திருமணமாகி, பச்சையாக சாப்பிட்டு கர்ப்பமாகி, இரத்தப்போக்கு இல்லாமல் ஒரு குழந்தையைப் பெற்றெடுத்தாள், அவள் இப்போது தனது குழந்தையை மூல ஊட்டச்சத்தில் வளர்க்கிறாள்.)

முப்பத்திரண்டு முழுமையான கச்சா உண்பவர்கள், அவர்களுடையதைத் தவிர நான்கு பேர் கொண்ட குடும்பம். அவர்களிடமிருந்து எனக்குக் கிடைத்த வரவேற்பை வார்த்தைகளால் விவரிக்க முடியவில்லை. அவர்கள் மிகவும் அழகான மற்றும் ஆடம்பரமான மேசையைத் தயாரித்தனர், அதில் பசியைத் தூண்டும் பச்சை சாலடுகள், ஐந்து அல்லது ஆறு வகையான மிகவும் சுவையான பச்சை பச்சரிசிகள், அவற்றில் ஒன்றிற்கு அவர்கள் அனாஹித் என்று பெயரிட்டனர், இது தண்ணீரில் ஊறவைக்கப்பட்ட உலர்ந்த பழங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்ட இந்திய சோளத்தின் சிறப்பு `பிலாவ்'. மற்றும் அனைத்து வகையான புதிய பழங்கள் மற்றும் கொட்டைகள். இறுதியில் கோதுமை, ஓட்ஸ், அக்ரூட் பருப்புகள், திராட்சைகள் கலந்த சுவையான உணவைக் கொண்டு வந்தனர்.

விருந்தினர்கள் அனைவரும் மருத்துவர்கள், கலைஞர்கள், இசைக்கலைஞர்கள் மற்றும் விரிவுரையாளர்கள். அவர்கள் பல உரைகளை நிகழ்த்தினார். இறுதியாக அது திரு. மற்றும் திருமதி. கொலோசியனின் திருமணத்தின் முப்பதாவது ஆண்டு நிறைவு நாள் என்று தெரிய வந்தது.

நியாயமான எண்ணிக்கையிலான மருத்துவர்கள் பச்சையாக உண்பவர்களாக மாறிவிட்டனர். ஒரு இளம் மருத்துவரும், மருத்துவராக இருந்த அவரது மனைவியும், ஜெர்மூக்கில் உள்ள ஹெல்த் ரிசார்ட்டிலிருந்து என்னைப் பார்க்க வந்தனர். அவர்கள் என்னிடம் ஒரு நாளைக்கு நாற்பது முதல் ஐம்பது நோயாளிகள் இருப்பதாகவும், அனைவருக்கும் உங்கள் புத்தகங்கள் தேவை என்றும் சொன்னார்கள். உங்கள் புத்தகங்களுக்கான தேவை ஆயிரக்கணக்கில் இருக்கும் என்று அவர்கள் என்னிடம் உறுதியளித்தனர். ஸ்பிடக்கில் உள்ள மருத்துவர் காலராவைப் பற்றி ஒரு சொற்பொழிவை நிகழ்த்தினார், அதன் முடிவில் அவர் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பற்றி பேசினார், மேலும் உங்கள் புத்தகத்தின் நகலைப் பெறவும், அதை கவனமாகப் படித்த பிறகு, அதன் பரிந்துரைகளை நடைமுறைப்படுத்தவும் தனது பார்வையாளர்களுக்கு அறிவுறுத்தினார்.

அறுபத்து நான்கு வயது மதிக்கத்தக்க மருத்துவர் ஒருவர் கிருவாகனிலிருந்து என்னிடம் வந்தார். அவர் கடுமையாக உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருந்ததாகவும், ஆனால் அவர் தனது மனைவியுடன் சேர்ந்து, ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு பச்சையாக சாப்பிடுவதை ஏற்றுக்கொண்டதாகவும், அதன் விளைவாக அவர் உடல்நலம் தேறி வருவதாகவும் கூறினார். அவர் என்னிடம் கூறினார், யெரெவன் மருத்துவக் கழகத்தில் ஊட்டச்சத்து சுகாதாரத் தலைவரின் இயக்குநர் டாக்டர் ஏ. ஹாரூட்டியூனியன்,* டாக்டர்கள், நோயாளிகள் மற்றும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, பச்சையாக உண்பவர்கள் முன்னிலையில் கிரோவாகனில் விரிவுரை நிகழ்த்தினார். விரிவுரையின் முடிவில்,

Machine Translated by Google

பச்சையாக சாப்பிடுவது பற்றிய கேள்வி விவாதத்திற்கு வந்தது. பல மாதங்களாக எந்த பலனும் இல்லாமல் மருத்துவமனைகளில் கிடந்து தற்போது பச்சையாக சாப்பிட்டு குணமாகிவிட்ட பல ரா-உண்பவர்கள் தங்கள் மருத்துவமனை பதிவேடுகளை ஆய்வு செய்து தங்களின் தற்போதைய நிலையுடன் தகுந்த ஒப்பீடு செய்ய வேண்டும் என்று கோரிக்கை வைத்தனர். சபாநாயகர், உரிய உண்மைகளை ஆராயாமல், பச்சையாக சாப்பிடுவதை ஏன் பகிரங்கமாக விமர்சித்தார் என்பதையும் அறிய விரும்பினர். பச்சையாக உண்பவர்களில் ஒருவர் எழுந்து நின்று கிருவாகன் மருத்துவரிடம் அவரை அடையாளம் தெரிந்ததா என்று கேட்டார். எதிர்மறையான பதிலைப் பெற்றவுடன், அவர் தொடர்ந்தார்: 'நீங்கள் மிகவும் நம்பிக்கையற்றதாகக் கருதிய நோயாளி நான், வீட்டிலேயே இறக்க உங்கள் மருத்துவமனையில் இருந்து வெளியேற்றப்பட்டவர். இன்று, பச்சையாக சாப்பிடுவதால், நான் பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறேன்.' டாக்டர் திகைத்து நின்றார்."

சிரானௌஷ் பாபகானியன், 33 பௌஷ்கினி, எரேவன்.

*இந்த மனிதர் (ஹாரூட்டியூனியன்) முன்பு ஒரு கட்டுரையில் ஒரு கட்டுரையைச் செருகியிருந்தார் "கம்யூனிஸ்ட்" என்ற பத்திரிகை!! யெரெவனில் வெளியிடப்பட்டது (1964, எண்.
17I), இதில் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் நன்மைகளை முற்றிலும் மறுக்காமல்! அவர் குறிப்பிட்ட நோய்களின் வரையறுக்கப்பட்ட நிகழ்வுகளுக்கு மட்டுமே அதன் பயன்பாட்டைக் கட்டுப்படுத்தினார், அதே நேரத்தில் அவர் தீங்கு விளைவிக்கும் விலங்கு புரதங்கள் மற்றும் செயற்கை வைட்டமின்கள் ஆகியவற்றைப் பாராட்டினார். இறுதியாக, மருத்துவர் ஆலோசனையின்றி இயற்கை உணவுகளை உண்ணக் கூடாது என வாசகர்களுக்கு எச்சரிக்கை விடுத்திருந்தார். இந்த கூற்றுகளுக்கு நான் ஏற்கனவே "பச்சை உண்ணும் பாதைகளில்" என்ற தலைப்பில் எனது ஆர்மேனிய படைப்பில் நசுக்கிய பதிலை அளித்துள்ளேன்.

***

இந்த பெண் பிரபல ஆர்மீனிய பாடகியின் (ஓஃபெலியா) மாமியார் Hambardzumyan), மிகவும் புத்திசாலியான பெண்மணி, இதுவரை எனக்கு பதின்மூன்று கடிதங்களை எழுதியுள்ளார், அவற்றில் சிலவற்றை பின்வருமாறு குறிப்பிடுகிறேன்:

நவம்பர் 20, 1966:

அன்புள்ள திரு. ஹோவான்சியன்,

“கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாதங்களுக்கு முன்பு, ஒரு நாள் மட்டும் எனக்குக் கடனாகக் கொடுக்கப்பட்ட உனது கச்சாப் புத்தகத்தை, பேனாவால் விவரிக்க முடியாமல், வார்த்தைக்கு வார்த்தை உற்சாகத்துடனும், ஆர்வத்துடனும், ரசனையோடும் படித்தேன். கடந்த காலத்தில், நான் கண்மூடித்தனமாக இருந்தேன்

Machine Translated by Google

மரணத்தை நோக்கி விரைகிறேன், பல ஆண்டுகளாக என் முகத்தில் ஒரு தவறான உடலின் அடையாளத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால், பச்சையாகச் சாப்பிடும்போதே அது மறைந்துவிட்டது.

என்னிடமிருந்து பிரிக்கப்படாத சமைத்த உணவு மற்றும் மருந்து பாட்டில்கள் மற்றும் காப்ஸ்யூல்கள் அனைத்தையும் குப்பைத் தொட்டிக்கு அனுப்பியபோது, உங்கள் தலைசிறந்த புத்தகத்தை நான் இன்னும் படித்து முடிக்கவில்லை. நான் உங்களிடமிருந்து இந்த பரிசை ஏற்றுக்கொண்டு ஒரு மூல சைவ உணவு உண்பவராக இருக்க முடிவு செய்தபோது எனது 61வது பிறந்தநாள். இந்த நாளை என்னால் மறக்கவே முடியாது; என் அழிக்கப்பட்ட உடலில் என்ன மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன என்பதை நீங்கள் நன்றாக யூகிக்க முடியும். கடந்த ஆண்டுகளில், பல்வேறு நோய்களின் அழுத்தத்தின் கீழ், நான் சிரமமான வாழ்க்கையை அனுபவித்தேன். குறிப்பாக மூச்சுத் திணறல் மற்றும் தாங்க முடியாத சியாட்டிகா ஆகியவை என்னிடமிருந்து தூக்கத்தைத் திருடிவிட்டன. நோய்களின் கொடுமையான பிடியில் இருந்து விடுபட்ட பிறகு, சுறுசுறுப்பாகவும், வலிமையாகவும், திடகாத்திரமாகவும் மாறி, நாள் முழுவதும் மான் போல் ஓடிக்கொண்டிருந்தேன். என் நன்றியை வெளிப்படுத்த வார்த்தைகள் கிடைக்கவில்லை; மேதைகளின் மேதையே, என் அன்பு நண்பரே...

தயவு செய்து தொலைதூர நண்பரின் வாழ்த்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள், அவர் கடைசியாக இருக்கிறார் என்று பெருமிதம் கொள்கிறார் உங்கள் பெயர் (டெர் ஹோவானெஸ்சியன்) போன்றது. மனிதர்கள் தங்கள் உடலில் நச்சுப் பொருட்களை எப்படிப் போடுகிறார்கள் என்பதை இப்போது என்னால் தாங்க முடியவில்லை? அறியாமையின் விளைவால், என் அன்புக்குரியவர்களை என் வீட்டிற்கு அழைத்து, என் கையால் சமைத்த சாமான்களை நான் எப்படிக் கொடுத்தேன் என்பதை நினைத்துப் பார்க்கும்போது நான் வேதனைப்படுகிறேன்.

பச்சையாக சாப்பிடுவதற்கு முன், என் இதயத் துடிப்பு ஒரு பக்கவாதத்தை எனக்குத் தெரிவித்தது, இது ஒரு இனிமையான மற்றும் எளிதான மரணமாக கருதப்பட்டது, ஆனால் இப்போது நான் என் சொந்தக் கண்ணால் படிக்கவும், என் காதில் கேட்கவும் வாழ விரும்புகிறேன், என் சகோதரனின் பெயர் முழு உலகத்தின் மொழிகள். உங்கள் வேலை புத்திசாலித்தனமானது, சமைத்த உணவை வீழ்த்த வேண்டும், வெற்றி உங்களைத் தேடி வரும். "

ஆகஸ்ட் 2, 1967:

"இப்போது முற்றிலும் ஆரோக்கியமாகவும் வளமாகவும், ஒரு உண்மையான மனிதனைப் போல, நான் அனுப்புகிறேன் நீ என் மூன்றாவது கடிதம். என் இதயத்தின் உணர்வுகள் ஏராளம், என்னால் அவற்றை காகிதத்தில் எழுத முடியவில்லை; மனித குலத்தின் மீட்பரே, என் அன்புச் சகோதரரே, நான் உன்னை என் சகோதரன் என்று அழைக்கலாமா?

எனது முந்தைய இரண்டு கடிதங்களுக்கு உங்களிடமிருந்து பதில் வராததால், உங்கள் பெரிய புத்தகத்தை எனது நண்பர்களிடமிருந்து கடன் வாங்கி, அதை மூன்று தடிமனான குறிப்பேடுகளில் நகலெடுத்தேன். இப்போது இந்த நகல் கை மாறுகிறது. பின்னர், நீங்கள் புத்தகங்கள் மற்றும் கடிதங்கள் அனுப்பியதாக அறிந்தேன், ஆனால் அவை என்னை அடையவில்லை.

இங்கு, மூல சைவத்தை நம்புபவர்களின் எண்ணிக்கை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்து வருகிறது நாள்; அவர்களில் மருத்துவர்களும் உள்ளனர். அவர்களில் பெரும்பாலோர் என்னிடம் வருகிறார்கள்

Machine Translated by Google

சில கேள்விகள், நான் மூல உணவை ஊக்குவிக்கிறேன்; நான் கேக்குகள், ஹல்வாக்கள், சாலடுகள் மற்றும் பச்சை டோல்மே ஆகியவற்றைச் செய்து மக்களுக்குக் காட்டுகிறேன், அவற்றின் அறிவுறுத்தல்களை அச்சிட்டு மக்களுக்கு விநியோகிக்கிறேன், திராட்சையும் கொண்டு கேக்குகளில் உங்கள் பெயரை எழுதுகிறேன்; இந்த கேக்குகளில் ஒன்றை உங்கள் சகோதரிக்காக வாங்கினேன். அவள் அழுது, என்னைக் கட்டிப்பிடித்து, "இன்று முதல் நாங்கள் இரண்டு சகோதரிகள், என் வீட்டின் கதவு உங்களுக்கு எப்போதும் திறந்திருக்கும்." உங்கள் புத்தகத்தின் இரண்டாவது தொகுதியை என்னிடம் கொடுத்தார்.

நான் அடிக்கடி உங்கள் சகோதரியைச் சந்திக்கிறேன், உங்கள் கடிதங்கள் மற்றும் ஆவணங்களைப் படிப்பேன், நான் பார்க்கிறேன் புகைப்படங்கள், "பலப்படுத்தும்" உணவுகள் மற்றும் "பயனுள்ள" மருந்துகளால் வீணடிக்கப்பட்ட உங்கள் இரண்டு குழந்தைகளின் புகைப்படங்களை நான் மிகுந்த இரக்கத்துடன் பார்த்தேன்; அவர்கள் தியாகம் செய்யப்பட்டுள்ளனர், ஆனால் அதற்கு பதிலாக இன்று ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் சில மரணங்களிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டு அவர்களின் நினைவாக வாழ்த்துக்களை அனுப்புகிறார்கள். முன்னொரு காலத்தில் பெரிய மேதைகள் இந்த மாதிரி உணவுகளாலும் மருந்துகளாலும் தங்கள் வேலையை முடிக்காமல் அழிந்துவிட்டார்கள்... இந்த ரகசியத்தை நீங்கள்தான் வெளிப்படுத்தினீர்கள். இந்த உண்மைகளை மறுக்கத் துணியும் நாக்கு ஊமையாக இருக்கட்டும்.

இப்போது என்னைப் பற்றி கொஞ்சம் பேசுகிறேன். சுவாரஸ்யமாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறேன் நான் பச்சையாக சாப்பிடத் தொடங்குவதற்கு முன்பு எப்படி இருந்தேன், இப்போது எப்படி இருக்கிறேன் என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். எனக்கு பதினேழு வயதாக இருந்தபோது முதுகின் வலது பக்கத்தில் கடுமையான வலி இருந்தது. மருத்துவர்களால் காரணத்தை புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை, மேலும் மருந்துகள் மற்றும் மசாஜ்களால் மட்டுமே என்னை சங்கடப்படுத்தினர். ஆறு வருடங்களுக்குப் பிறகு, நான் மரணமடைந்த நிலையில் மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டேன். எனது வலது சிறுநீரகத்தில் கற்கள் மற்றும் சீழ் நிறைந்துள்ளது. என் சிறுநீரகத்தை அறுவை சிகிச்சை செய்த பேராசிரியர் ஒரு அறிவாளி, அவர் உயிருடன் இருந்திருந்தால், உங்கள் கண்டுபிடிப்புகளில் இரு கைகளாலும் கையெழுத்திட்டிருப்பார்; மசாஜ் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் மருந்துகளால் உங்கள் சிறுநீரகத்தின் பாதியை மருத்துவர்கள் சாப்பிட்டுவிட்டார்கள் என்று அவர் என்னிடம் கூறினார், சிரித்தார். இறைச்சி, முட்டை, ஊறுகாய், மினரல் வாட்டர் மற்றும் உப்பு நிறைந்த உணவுகளை என்றென்றும் மறந்துவிட்டு, காய்கறிகள் மற்றும் பழங்களை அதிகம் சாப்பிட வேண்டும் என்று அவர் எனக்கு உத்தரவிட்டார்.

இரண்டு அல்லது மூன்று வருடங்கள் இந்த ஆர்டரைப் பின்பற்றினேன், நான் நன்றாக உணர்ந்தவுடன், மீண்டும் எல்லாவற்றையும் சாப்பிட ஆரம்பித்தேன். சிறிது சிறிதாக, என் பசியின்மை அதிகரித்து, என் எடை நாளுக்கு நாள் அதிகரித்தது; மற்றவர்களைப் போலவே, இது ஆரோக்கியத்தின் அறிகுறி என்று நான் நினைத்தேன், ஆனால் அது எதிர்மாறாக மாறியது. முதலில், கடுமையான தலைவலி தொடங்கியது, பின்னர் என் கால்கள் வீங்கி, நாற்பத்து நான்கு வயதில், செயற்கை பற்கள் இயற்கை பற்களால் மாற்றப்பட்டன. என் உடல் எடை எண்பத்தி இரண்டு கிலோவை எட்டியது; மூச்சுத் திணறல், நாள்பட்ட இருமல், படபடப்பு மற்றும் புளிப்பு வயிறு என்னைச் சூழ்ந்தன. பின்னர், ஒரு கோயிட்டர் தோன்றியது, இது

Machine Translated by Google

கடினமான முட்டை போல என் கழுத்தைச் சுற்றிக் கொண்டது. மருத்துவர்கள் அறுவை சிகிச்சை செய்ய விரும்பினர், ஆனால் நான் மறுத்துவிட்டேன். பிறகு, சியாட்டிகா, ஆர்டிரியோஸ்கிளிரோஸிஸ், ரத்த அழுத்தம், மூல நோய், கீல்வாதம் போன்றவை நடக்க முடியாத அளவுக்கு உடம்பு முழுவதையும் பலவீனப்படுத்தின.

என் அறை ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகள், பிரமிடின், வாலோகார்டின், மிலோகார்டின், அனல்ஜின், பெலாய்ட், கபோடியாசிட் மற்றும் பிற விஷங்களின் மருந்தகம் போல இருந்தது, இது எனது உணவில் பாதியாக இருந்தது. மருத்துவர்களிடம் நான் ஏமாற்றமடைந்தேன், இந்த அறிகுறிகள் வயது தொடர்பானவை என்று எல்லோரும் சொன்னதால், என் வாழ்க்கையின் முடிவு வந்துவிட்டது என்று நினைத்தேன். நான் இந்த உலகத்தால் சோர்வாக இருந்தேன், ஒரு எளிய பக்கவாதம் இந்த அவமானங்களை முடிவுக்கு கொண்டுவர வேண்டும் என்று நான் விரும்பினேன். ஒரு அதிசயம் தோன்றி இந்த கனவில் இருந்து என்னை காப்பாற்றும் என்று எனக்கு ஒருபோதும் தோன்றவில்லை. ஆனால் இது சேர்ந்துள்ளது. இப்போது பதினேழு கிலோ பிசாசு மறைந்துவிட்டது (இந்தப் பச்சையாகச் சாப்பிடும் காலத்தில் அவளது அசல் உடலில் பதினேழு கிலோ புதிய ஆரோக்கியமான செல்கள் குவிந்துள்ளன என்பதை கடிதம் எழுதுபவர் மறந்துவிட்டார், அதாவது பிசாசு பதினேழு கிலோ அல்ல, ஆனால் முப்பத்தி நான்கு கிலோ மற்றும் இன்னும் இருக்கலாம் நான் நகரின் ஒரு முனையிலிருந்து நகரின் மறுமுனை வரை அறுபத்து நான்கு கிலோ எடையுடன் நடந்து சென்று காக்னாக் தொழிற்சாலையின் 132 படிகளில் அதிக சாமான்களுடன் அங்குள்ள கிளினிக்கில் இருக்கும் என் சகோதரியின் மகளுக்கு ஏறுகிறேன். அங்குள்ள மருத்துவர்கள் எனது முந்தைய நிலையை நன்கு அறிந்திருக்கிறார்கள், அவர்கள் ஆச்சரியப்படுகிறார்கள்.

குறிப்பாக அவர்கள் என் இரத்த அழுத்தத்தை எடுத்து பத்தொன்பதுக்குப் பதிலாக பதின்மூன்று பார்க்கிறார்கள். இது அவர்களின் கருத்தை மாற்றிவிடும், உண்மையில் உண்மை வெல்லும். நான் என் வீட்டில் சுவையான மூல சைவ உணவைத் தயாரித்து அவர்களுக்கு எடுத்துச் செல்கிறேன், அவர்கள் சாப்பிடுகிறார்கள், நான் சொல்கிறேன்: "ஹோவானெஸ்ஸியன் தனது புத்தகங்களை உலகம் முழுவதும் இலவசமாக அனுப்புகிறார். நானும் மக்களுக்கு மூல உணவுகளை வழங்குகிறேன், நீங்கள் விரும்பும் அளவுக்கு சாப்பிடுகிறேன்." பத்து மாதங்களாக இந்த மகிழ்ச்சியில் வாழ்கிறேன்...

என் போதைப்பொருள் பற்றி சில வார்த்தைகள் சொல்ல விரும்புகிறேன். என் நோய்களின் வலி மிகவும் தீவிரமானது, நச்சு நீக்கத்தின் முதல் எதிர்வினைகளை நான் உணரவில்லை, நான் எவ்வளவு அதிகமாக சாப்பிட்டேன், அவ்வளவு அதிகமாக என்னால் பெற முடியவில்லை. என் உடலின் இடது பக்கத்தில் ஒரு சிவப்பு சொறி தோன்றியது, அதுவும் வலியாக இருந்தது, ஆனால் அது விரைவில் தீர்க்கப்பட்டது. என் தோல் சில இடங்களில் வறண்டு, அரிப்பு, பொடுகு மற்றும் அது நன்றாக இருந்தது; என் சிறுநீரின் நிறம் சில சமயம் பளிச்சென்று சிவப்பாகவும், சில சமயம் வெண்மையாகவும், தடித்த நிறமாகவும் இருந்தது, ஆனால் இப்போது தண்ணீர் போல தெளிவாக இருக்கிறது. எனக்கு சில கடுமையான தலைவலிகள் இருந்தன, அவை தானாகவே சரியாகிவிட்டன. பச்சரிசி சாப்பிட்ட முதல் நாளே, இந்த உலகில் மருந்து இருக்கிறது என்பதை மறந்துவிட்டேன். என்னால் அதை நம்ப முடியவில்லை

Machine Translated by Google

என் வெள்ளை முடி இப்போது நரைத்துவிட்டது, அதன் அசல் நிறத்திற்கு மீண்டு வருகிறது."

கடிதம் எண். 12 - மே 7, 1971

"எங்கிருந்து தொடங்குவது, எங்கு முடிப்பது என்று எனக்குத் தெரியாத அளவுக்கு எனக்கு நிறைய செய்திகள் உள்ளன. ஒரு நாள் நான் ஏதோ நிர்வாக வேலைக்காக மருத்துவமனைக்குச் சென்றேன், ஒரு பெண் மருத்துவர் உங்கள் புத்தகத்தை கையில் பிடித்துக் கொண்டு, பல மருத்துவர்களைக் கூட்டிச் செல்வதைப் பார்த்தேன். மேலும் தீவிரமான சிறுநீரக நோயிலிருந்து தன் மைத்துனர் எப்படி மூல சைவ உணவு உண்பதால் காப்பாற்றப்பட்டார் என்பதை ஆர்வத்துடன் விளக்கினார்.அப்போது அவள் சொன்னாள்: "ஓஃபெலியா ஹம்பர்சௌமியனின் மாமியார் கடிதமும் இந்த புத்தகத்தில் உள்ளது" என்று அவள் சொன்னாள். என்னைத் தெரியாது.நான் புத்தகத்தைப் பார்த்தேன், நான் கையெழுத்திட்டு மக்களுக்கு வழங்கிய அதே புத்தகத்தின் புகைப்பட நகல் அது. உங்கள் புத்தகம் மிகவும் அரிதானது, மேலும் பலர் அதைப் பயன்படுத்தும் வகையில் இது நகல் எடுக்கப்படும். மருத்துவர் என்னை அடையாளம் கண்டுகொண்டார், அவர் ஒரு நாள் நோயாளியைப் பார்க்கச் சொன்னார், நாங்கள் சரிசெய்த நாளில் நான் சென்றேன்.

ஓசோனியன் என்ற முன்னாள் நோயாளி, இப்போது முற்றிலும் ஆரோக்கியமாக இருக்கிறார், ஒரு ஆடம்பர விருந்துக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார்; அவர் ஒரு கால்நடை மருத்துவர், அவரது மனைவி ஒரு மருத்துவர், அவரது சகோதரர் ஒரு பல்கலைக்கழக பேராசிரியர், அவரது மனைவியும் ஒரு மருத்துவர், பல பத்திரிகையாளர்கள் மற்றும் சில புதிய மூல உணவு உண்பவர்கள் ஒன்றாக கூடினர். கிரோவாகனில் இருந்து டாக்டர். அபாஜியன், பல புதிய கச்சா உண்ணும் பின்தொடர்பவர்களுடன் நுழைந்தார்.

ஓசோனியன் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு அவர் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தபோது உங்கள் பழைய முகவரிக்கு ஒரு கடிதம் எழுதினார், ஆனால் அது உங்களை அடையவில்லை என்று நினைக்கிறேன். இந்தக் கடிதம் மிகவும் சுவாரசியமாகவும் மதிப்புமிக்கதாகவும் இருப்பதால் அதை நகலெடுத்து உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன். கடிதத்தில் நீங்கள் பார்க்க முடியும், அவர் ஒரு வருடத்திற்கு முன்பு மிகவும் நோய்வாய்ப்பட்டிருந்தார், அவர்கள் அவரைப் பற்றி ஏமாற்றமடைந்தனர், ஆனால் இப்போது அவர் முழு ஆரோக்கியத்துடன் தனது வேலையைச் செய்கிறார்; ஓசோனிய கடிதம்:

 "இந்த யுகத்தின் தலைசிறந்த மனிதாபிமானி மற்றும் சிறந்த விஞ்ஞானியான உங்களுக்கு எனது ஆச்சரியத்தையும் மரியாதையையும் எந்த மொழியில் வெளிப்படுத்துவது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை, எனது சிறுநீரக நோயின் விளைவாக, எழுத முடியாத அளவுக்கு நான் மிகவும் பலவீனமாக இருக்கிறேன். என் நெருங்கிய உறவினர்களுக்கு கூட ஒரு சில வார்த்தைகள், ஆனால் நான் முழு மகிழ்ச்சியுடன் உங்களுக்கு எழுதுகிறேன், முழு உலகிலும் என்னால் எழுதக்கூடிய ஒரே நபர் நீங்கள் மட்டுமே, ஆனால் என்னால் எழுத முடியாது, என் சகோதரர் உங்கள் புத்தகத்தை கொண்டு வந்து அதை வலியுறுத்தினார். நான் அதைப் படித்தேன், நான் அவரை புண்படுத்தக்கூடாது என்பதற்காக படுக்கையில் அமர்ந்தேன், அதிகமாகப் படித்து கிழிந்த புத்தகத்தை தயக்கத்துடன் படிக்க ஆரம்பித்தேன்; ஆனால் இந்த மயக்கும் புத்தகத்தை என்னால் கைவிட முடியவில்லை.

Machine Translated by Google

ஏனெனில் அதன் கூர்மையான மற்றும் உணர்ச்சிமிக்க மொழி, அதே போல் உங்கள் ஆழமான மற்றும் இரும்பு எண்ணங்கள், என் முழு உள்ளத்தையும் மயக்கியது. இந்த குழந்தைகளின் சோக மரணம்தான் உண்மையைத் தேடி உங்களை அறிவியல் கடலின் மறைந்த பாதாள அறைகளுக்கு அனுப்பியது. ஆழ்ந்த சோகம் உங்களை உயிரியலின் சூரியனாக மாற்றியது. இதற்காக, உங்கள் இரண்டு குழந்தைகளுக்கு மனிதநேயம் கடமைப்பட்டுள்ளது, அவர்களின் பெயர்கள் எப்போதும் தேசங்களின் நினைவில் இருக்கும். உங்கள் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, நான் உடனடியாக பச்சையாகச் சென்றேன், குணப்படுத்தும் முடிவுக்காக காத்திருக்காமல், எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். ஏனென்றால் உங்கள் கூற்றுகளின் உண்மை எனக்கு உறுதியாக இருந்தது; நான் ஒரு கால்நடை மருத்துவர் என்பதாலும், உயிரியலில் எனக்கு மிகவும் பரிச்சயம் உள்ளதாலும், உங்கள் வார்த்தைகளின் மகத்துவத்தை என்னால் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. பல தசாப்தங்களாக என் மூளையில் ஆழமாக வேரூன்றியிருந்த உயிரியல் அறிவியலின் கருத்துக்கள் அனைத்தும் ஒரே நாளில் மாறிவிட்டன. உங்கள் மகத்துவத்தின் முன் எதிர்காலம் தலைவணங்கும் என்று நான் உறுதியாக நம்புகிறேன், ஏனென்றால் இதுவரை எந்த பெரிய கண்டுபிடிப்பும் மறைக்கப்படவில்லை. எனக்கு 40 வயதாகிறது. எனக்கு நாள்பட்ட நெஃப்ரிடிஸ் உள்ளது, என் நிலை மிகவும் மோசமாக உள்ளது. எனது இரத்த ை படுக்கையில் படுத்து, உங்களுக்காக சுவாசிக்கிறேன், நான் நன்றாக இருப்பேன் என்று நான் நம்புகிறேன். என்னைப் பெற்றெடுத்த என் அம்மாவுக்கும், என் வாழ்வின் தொடர்ச்சிக்கு நான் என்றும் கடமைப்பட்டிருப்பேன்..."

மற்றொரு சுவாரஸ்யமான செய்தி: "சயின்ஸ் & லைஃப்" இதழின் பத்திரிகையாளர்களில் ஒருவர் மாஸ்கோவிலிருந்து யெரெவனுக்கு உயிரினங்களின் வளர்ச்சி குறித்து ஆராய்ச்சி நடத்த வந்தார்.

பல மருத்துவர்களும், அனுபவம் வாய்ந்த மூல உணவு உண்பவர்களும் ஒரு ரா-ஈட்டர் நிருபரின் வீட்டில் கூடி, அவர் ஒரு அறிக்கையை எழுதியுள்ளார். அவர் என்னைத் தேடினார், நவம்பர் 15, 1971 அன்று, கடிதம் எண் 13 (நான் "அவன்கார்ட்" செய்தித்தாளின் ஆசிரியருக்கு ஒரு விரிவான கடிதம் எழுதியிருந்தேன்) ஒரு விளைவை ஏற்படுத்தியது, ஏனென்றால் செரிமான நோய்களில் நிபுணர் என்று தொலைபேசியில் எனக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டது. சிஸ்டம், பேராசிரியர் ஜிவன் ஷ்மவோன்யன் , என்னையும் வேறு சில கச்சா உண்பவர்களையும் சந்திக்க விரும்பினார். சுறுசுறுப்பாக சாப்பிடுபவர்களுக்கு விருந்து நடத்துவதைத் தவிர என்ன செய்ய முடியும். பார்ட்டிக்கு கொஞ்ச நாள் முன்னாடி, ஆபீஸுக்கு லீவு போட்டுட்டு, எந்த சங்கடமும் இல்லாம, லைவ் சாப்பிடறவங்களுக்கும் புதுசா இருக்கும்னு டேபிள் செட் பண்ண முயற்சி பண்ணேன்.

பச்சை ரொட்டி, பிஸ்கட், பசக், அத்துடன் பூ இலைகள், மாதுளை விதைகள், வசந்த காலத்தில் நான் ஒவ்வொரு ஆண்டும் செய்யும் பச்சை அக்ரூட் பருப்புகள் மற்றும் பலவிதமான சாலட்களால் செய்யப்பட்ட பல்வேறு மூல ஜாம்களை நான் அலங்கரித்தேன்.

Machine Translated by Google

மூன்று பெரிய அட்டவணைகள் சொல்ல கடினமாக உள்ளது. சிறிது நேரம், உங்கள் பெயர் ஜொலிக்கும் மூன்று பெரிய கேக்குகளை யாரும் தொடத் துணியவில்லை. இறுதியாக, நான் அதை வெட்டி விளையாடினேன். பழம் மற்றும் பழச்சாறு எடையினால் மேஜை முனகியது!

அடெர்ஹோவின் சகோதரி (சிரானுஷ் பாபாகானியன்) நடுவில் காணப்படுகிறார், அவரது இடதுபுறத்தில் பேராசிரியர் ஷ்மவோன்யன் இருக்கிறார், அவருக்குப் பின்னால் ஹைகானுஷ் டெர் ஹொவானெஸியன் நிற்கிறார்.

சந்திப்பு அக்டோபர் 24, 1971 அன்று 16:00 மணிக்கு திட்டமிடப்பட்டது. இரண்டு மணி நேரம் முன்னதாக, முதலில் வருபவர்கள் உங்கள் பிரதிநிதியாகக் கைகுலுக்க வேண்டும் என்பதற்காக உங்கள் சகோதரியை வரவழைத்தேன். முதலாவதாக, கௌரவப் பேராசிரியர் அவர்களே உள்ளே நுழைந்து சிரித்த முகத்துடன் இரண்டு கைகளாலும் என் கையைக் குலுக்கி, உங்கள் சகோதரியை மிகுந்த மரியாதையுடன் சந்தித்தார். மற்றொரு நொடியில், ரா சாப்பிடுபவர்கள் அனைவரும் டாக்டர்கள், பல்கலைக்கழக பேராசிரியர்கள், பத்திரிகையாளர்கள், ஆசிரியர்கள் என ஒரே நேரத்தில் நாற்பத்தைந்து பேர் உள்ளே நுழைந்தனர். நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன், அப்போதுதான் டாக்டர். அபாஜியன் தனது காரில் கிரிவாகனில் இருந்து சுறுசுறுப்பான மற்றும் மகிழ்ச்சியான நான்கு பெண்களுடன் வந்தார்; அவர் முதலில் தனது நோய்களைப் பற்றிப் பேசினார், மேலும் இந்த நோய்களிலிருந்து விடுபட உங்களுக்கு நன்றி தெரிவித்ததோடு, உங்களுக்கும் உங்கள் ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்த்துக்கள்.

பின்னர் அனைத்து நேரலை உண்பவர்களும் ஒருவர் பின் ஒருவராக உரை நிகழ்த்தி, கடந்தகால நோய்கள் மற்றும் தற்போதைய உடல்நிலை குறித்து விரிவான விளக்கம் அளித்தனர். பேராசிரியர் அமைதியாக உட்கார்ந்து, கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தார், நோட்டுப் புத்தகத்தில் குறிப்புகளை எழுதிக் கொண்டிருந்தார். நேரலை உண்பவர்களின் அறிக்கைகள் முடிந்ததும் அவர் எழுந்து தன்னை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டபோது, பெரும்பாலான விருந்தினர்களுக்கு அவரைத் தெரியாது.

Machine Translated by Google

அனைவரும் அமர்ந்து அமைதியாக கேட்க ஆரம்பித்தனர். அவர் தனது நோக்கங்களையும் திட்டங்களையும் பற்றி மெதுவாகப் பேசத் தொடங்கினார்.

பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் ஒருவர் ஹோவானிசியனின் கடிதத்தைப் படிக்கிறார். டாக்டர் அபாஜியன் அவரது இடது பக்கத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார்.

அவர் கூறினார்: "ஹோவானிசியன் உண்மையில் ஒரு சிறந்த வேலையைச் செய்துள்ளார். வரலாறு மிகவும் பிரபலமான விஞ்ஞானிகள் சாதாரண மக்களிடமிருந்து வந்தவர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது; ஹோவானிசியன் ஒரு மருத்துவர் அல்ல என்றாலும், அவரது கண்டுபிடிப்பால், அவர் மருத்துவர்களுக்கு மேலே நிற்கிறார் மற்றும் ஒரு விஞ்ஞானியாக இருக்க உரிமை உண்டு. அவருக்கு எதிரிகள் இருந்தாலும், அவர் வெற்றி பெறுவார் என்பதே உண்மை. நீங்கள் அனைவரும் சொன்னீர்கள், மேற்கோள் காட்டியுள்ளீர்கள், ஆனால் இந்த வார்த்தைகள் உங்களுடன் இருக்கும். நீங்கள் ஒரு மக்கள்தொகையை ஒழுங்கமைத்து, நேரலை உண்பவர்களின் புள்ளிவிவரங்களை எடுத்து, அவர்களுக்கு கடந்த காலத்தில் என்ன நோய்கள் இருந்தன, இப்போது அவர்களின் நிலை என்ன என்பதைத் தீர்மானித்து, இந்த ஆவணங்களை எங்களுக்கு வழங்க வேண்டும். அவரது முன்மொழிவின் படி, 15 பேர் கொண்ட குழு தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டது மேலும் அதில் எனது பெயரும் பதிவு செய்யப்பட்டிருந்தது.மூன்று மாதங்களுக்கு ஒருமுறை இதுபோன்ற கூட்டத்தை அமைக்க முடிவு செய்தோம்.

ரா-சைவ சானடோரியத்தை நிறுவ நினைத்ததாக பேராசிரியர் கூறினார், மேலும் ஒரு மூல-சைவ உணவகத்தை நிறுவுவது குறித்தும் பேசப்பட்டது.

முடிவில், பேராசிரியரின் வேண்டுகோளுடன், உங்கள் கடிதங்களின் சில நகல்களையும், இந்திய அரசாங்கத்தின் கடிதத்தின் சில நகல்களையும் வழங்கினேன்.

Machine Translated by Google

நான் "Avangard" க்கு எழுதிய கடிதம் மற்றும் Ozonian மற்றும் Makarian கடிதம். அனைத்து சாலட்களையும் மற்ற உணவுகளையும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியுடன் சாப்பிட்டு, அவற்றை எவ்வாறு தயாரிப்பது என்று கேட்டார். என்னிடம் இருந்த சாலட் படிவங்களின் பத்து பிரதிகளை விருந்தினர்களுக்கு விநியோகித்தேன்.
இது நான் உங்களுக்கு அனுப்பிய பதிப்புகளில் ஒன்றல்ல, இது புத்தம் புதியது மற்றும் முழுமையானது.

கூட்டம் 16:00 முதல் 21:00 வரை நீடித்தது. வெளியேறும் போது, பேராசிரியர் தனது கார்டுகளில் ஒன்றை என்னிடமும், மற்றொன்றை சிரானூஷிடமும் கொடுத்து, எப்போதும் அவருடன் தொடர்பில் இருக்கும்படி கேட்டுக் கொண்டார். அவர் சிரானூஷிடம் கூறினார்: "உங்கள் சகோதரனைப் பார்க்கவும், ஆலோசனை செய்யவும், விரைவில் இலக்கை அடைவதற்கான பயனுள்ள திட்டத்தை கூட்டாகத் தயாரிக்கவும் விரும்புகிறேன். வெளிநாடு செல்ல அனுமதி பெறுவது கடினம்; உங்கள் சகோதரருக்கு எழுதுங்கள், ஒருவேளை அவர் தனது செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தலாம். அழைப்பிதழ் தயார் செய்ய"

பேராசிரியரின் முகவரி: ஜிவன் மாம்ப்ரே ஷ்மவோன்யன் , பாப்பாசியன் எண். 17, யெரெவன்."

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 அலவெர்டியன் செயின்ட் எரேவன்.

இந்திய அரசின் கடிதம்:

இந்திய தகவல் சேவை - டீஎஸ் கன்வார்

தெஹ்ரான், ஜனவரி 4, 1971, இந்திய தூதரகம். பத்திரிகை கூட்டாளி

"எங்களுக்குத் தெரிவிக்கப்பட்டபடி, நீங்கள் "பச்சையாக சாப்பிடுதல்" என்ற தலைப்பில் ஒரு புத்தகத்தை வெளியிட்டுள்ளீர்கள். நேச்சர் க்யரின் முன்னேற்றம் மற்றும் மேம்பாடு குறித்த ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளும் நேச்சர் க்யூருக்கான முடிவெடுக்கும் குழுவை இந்திய அரசு நியமித்துள்ளது என்பதை நீங்கள் தெரிவிக்கலாம்.
உங்கள் புத்தகம் இந்த குழுவிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது, அதை அங்கீகரித்து இது ஒரு நல்ல படைப்பாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறது. எனவே, இந்தப் பிரமாண்ட புத்தகத்தை மலிவாக (ஐந்து ரூபாய் மட்டுமே) விற்று விநியோகிக்க இந்திய சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பக் கட்டுப்பாடு அமைச்சகம் யோசித்து வருகிறது. இந்த வெளியீட்டின் விற்பனையால் அவர்கள் லாபம் அடைய மாட்டார்கள்.

நீங்கள் தயவுசெய்து அனுமதி வழங்கினால் நாங்கள் மிகவும் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம் இந்திய அரசு இந்தப் புத்தகத்தை ஆங்கிலத்திலும் மற்ற பன்னிரண்டு உள்ளூர் மொழிகளிலும் வெளியிட உள்ளது.

மேலும், இந்தப் புத்தகம் அன்றிலிருந்து புதுப்பிக்கப்பட்டதா என்பதை எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும் 1967 பதிப்பு. அல்லது எதிர்காலத்தில் அதை மாற்ற விரும்புகிறீர்களா?

Machine Translated by Google

எனவே, இந்த புத்தகத்தை இந்தியாவில் வெளியிடுவதற்கு தேவையான அனுமதி இருந்தால் நாங்கள் நன்றியுள்ளவர்களாக இருப்போம்."

டிஎஸ் கன்வர்.

இது 1964 ஆம் ஆண்டு மகாத்மா காந்தியால் நிறுவப்பட்ட இந்தியாவின் மிகவும் சுறுசுறுப்பான சுகாதார நிறுவனம் ஆகும். அவர்கள் இந்தியாவில் எனது புத்தகங்களையும் புல்லட்டின்களையும் தவறாமல் விநியோகிக்கிறார்கள். இந்திய சுகாதார அமைச்சகம் இந்த நிறுவனத்தால் எனது புத்தகத்தை அறிமுகப்படுத்தியுள்ளது. அந்த நிறுவனத்தின் இயக்குனர் எனக்கு எழுதிய கடிதங்களில் இருந்து சில பகுதிகள்:

"ஐந்தாண்டுகளுக்கு முன்பு பிரிட்டிஷ் சைவ இதழில் உங்களைப் பற்றி நான் படித்தேன், அதை நான் அதிகம் கவனிக்கவில்லை, கிட்டத்தட்ட மறந்துவிட்டது; கடந்த மாதம் வரை, அங்கு ஒரு சானிடோரியம் நடத்தும் ஒரு மெக்சிகன் பெண்மணி மூன்று வாரங்கள் எங்களுடன் தங்கியிருந்து மிகவும் பேசினார். அன்றிலிருந்து நான் பொறுமையின்றி உங்களைத் தொடர்புகொண்டு புத்தகம் ஆர்டர் செய்ய முயற்சித்தேன், ஆனால் உங்கள் முகவரியை எப்படிக் கண்டுபிடிப்பது?ஆனால் சில நாட்களுக்கு முன்பு இரண்டு பேர் ஐந்து வருடங்களாக மூல உணவை உண்ணும் எங்களிடம் வந்து உங்கள் இந்த நிறுவனம் காந்தியால் நிறுவப்பட்டது, அவருடைய வாழ்க்கையின் கடைசி ஆண்டுகளில் பத்து வருடங்கள் அங்கு பணியாற்றும் அதிர்ஷ்டம் எனக்கு கிடைத்தது.

நேச்சர் க்யூர் சென்டர், உருளி- காஞ்சன், இந்தியா

இஸ்ரேல் சைவ சங்கத்தின் தலைவர், "இயற்கை மற்றும் ஆரோக்கியம்" இதழ்:

"நீங்கள் அனுப்பிய புல்லட்டின்களுக்கு மிக்க நன்றி. நாங்கள் அவற்றைப் பெற முயற்சிக்கிறோம் அவற்றை அதிகம் பயன்படுத்த விரும்புவோருக்கு. இதுவரை உங்கள் புத்தகங்களின் நூறு தொகுதிகளை விற்றுவிட்டோம்; பெரும்பாலான மக்கள்தொகையில் ஆங்கிலம் தெரியாத ஒரு சிறிய நாட்டில், பல புத்தகங்களை விற்பனை செய்வது உண்மையில் ஒரு பெரிய வெற்றி. "நேச்சர் அண்ட் ஹெல்த்" (TEVA UBRIUT) இதழின் அட்டையை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன், அதில் ஆறு வயது அனாஹித்தின் அழகிய புகைப்படமும் அச்சிடப்பட்டுள்ளது. இப்போது நான் பன்னிரெண்டு வயது அனாஹித்தின் புகைப்படத்துடன் ஒரு கட்டுரையை அச்சிட தயாராகி வருகிறேன்."

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. இஸ்ரேல்

இந்த மருத்துவர் பிரிட்டிஷ் சைவ சங்கத்தின் தலைவர் ஆவார் லண்டனில் ஒரு பயிற்சி உள்ளது, என் புத்தகத்தைப் படித்த பிறகு, அவள் இருந்தாள்

Machine Translated by Google

சமாதானப்படுத்தி, அவளது நோயாளிகளிடம் என் முகவரியைக் கொடுத்து, பச்சையாக சாப்பிடும் புத்தகத்தை எழுதிக் கொடுத்தாள். பின்வரும் கடிதம் இதை நிரூபிக்கிறது:

"உங்கள் மூல உணவைப் பற்றிய புத்தகத்தைப் படித்தேன். டாக்டர். லடோ எனது புற்றுநோய்க்கு சிகிச்சை அளிக்க ஒரு மூல உணவுப் பழக்கத்தை பரிந்துரைத்தார். அவர் உங்கள் முகவரியைக் கொடுத்தார், அதனால் நான் புத்தகத்தை ஆர்டர் செய்யலாம். நான் பத்து டாலர்களை அஞ்சல் மூலம் அனுப்புகிறேன், தயவுசெய்து எனக்கு மூன்று புத்தகங்களை அனுப்பவும். மற்றும் ஆறு புல்லட்டின்கள்."

திருமதி கேம்ப்பெல் மூடி, 31 லிண்டன் கார்டன், லண்டன், டபிள்யூ. 2

திருமதி. வேரா ஸ்டான்லி ஆல்டர்:

"அன்புள்ள புகழ்பெற்ற நண்பரே, உங்கள் புத்தகத்தை கவனமாக இருமுறை படித்து உணர்ந்தேன் இந்த புத்தகம் மனிதகுலத்திற்கு ஒரு புதிய சகாப்தத்தை உருவாக்கும். இறுதியாக உலகில் ஒரு பொதுவான அதிர்வு ஏற்படும் வகையில் இந்நூலை மக்கள் கண் முன்னே வைப்பது மிகவும் அவசியமாகும். நான் இதுவரை படித்த அனைத்து ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களையும் விட எளிமையான மற்றும் சரியான உண்மையை உணர்ந்து அதை சரியாக விளக்கிய மேதை நீங்கள்.

பல ஆண்டுகளாக, மனிதன் ஒரு பழசானவன் என்றும், இப்படித்தான் உலகப் பிரச்சனைகள் தீர்ந்து பொன்னான உலகம் உருவாகும் என்றும் மக்களிடம் வலியுறுத்தி வருகிறேன். உங்கள் குறிக்கோள் ("சமைக்க வேண்டாம்") எளிய மற்றும் அடிப்படை வரிசையுடன் அனைத்து காரணங்களையும், அளவீடுகளையும், அளவீடுகளையும் நீக்குகிறது. இதுவரை விவாதிக்கப்பட்ட புள்ளிவிவரங்கள் மற்றும் பலவற்றை நீங்கள் அகற்றுவீர்கள், மேலும் அவற்றின் இடத்தில் நீங்கள் உண்மையான ஆரோக்கியத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் மக்களுக்கு வழங்குவீர்கள்.
உங்கள் கண்டுபிடிப்பு, மின்சாரத்தின் கண்டுபிடிப்பு போல, ஒரு மேதையின் வேலை, ஒருவேளை உங்களைப் புரிந்துகொள்பவர்களும் மேதைகள்.

உங்கள் புத்தகத்தைப் பிரபலப்படுத்த நான் என்ன வேண்டுமானாலும் செய்வேன்; தற்போது ஒரு புத்தகத்தை எடிட் செய்து, இன்னொரு புத்தகம் எழுதி, விரிவுரைகள் செய்து வருகிறேன். இவற்றைச் செய்வதற்கு நாட்கள் மிகக் குறைவு. இப்போது உலகில் நிலைமை மோசமாக உள்ளது, ஆனால் நீங்களும் உங்கள் பணிகளும் உங்கள் வெற்றிகளும் இந்த உலகில் இன்னும் உள்ளன என்பதை அறிந்து, நானும் எனது கணவரும் ஊக்கமளிக்கிறோம். நாங்கள் உங்களுக்கு மிகவும் நெருக்கமாக இருக்கிறோம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

எனது புத்தகங்களில் ஒன்றை உங்களுக்கு அனுப்புகிறேன். "நாங்கள் பல ஆண்டுகளாக சைவ உணவு உண்பவர்கள், நாங்கள் புகைபிடிப்பதில்லை, மது அருந்துவதில்லை, இப்போது நானும் என் கணவரும் உங்கள் முறையைப் பயன்படுத்துகிறோம்."

«உலக யூனியன் பெல்லோஷிப்» 8 முதல் அவென்யூ, லண்டன்.

Machine Translated by Google

ஏப்ரல் 29, 1968:

"உங்கள் புத்தகத்தைப் பெற்றேன். இந்தப் புத்தகம் சிறப்பானதாக மட்டும் இல்லை. ஆனால் அது என் எண்ணங்கள், செயல்கள் மற்றும் எழுத்துக்களுடன் சரியாகப் பொருந்துகிறது. இப்போது "எசென்ஸ் ஆஃப் ஹெல்த்" என்ற இதழை வெளியிடுகிறோம். இந்த இதழின் வெளியீடு மற்றும் எனது தனிப்பட்ட புத்தகங்களைத் தவிர, மக்களுக்கு சரியான வழியைக் காட்டும் வெளிநாட்டு புத்தகங்களை விற்க விரும்புகிறேன். இந்த நோக்கத்திற்காக, உங்கள் புத்தகம் எனது புத்தகங்களில் சேர்க்கப்பட வேண்டும் என்பது உறுதி, எனவே மொத்த தள்ளுபடியின் விதிமுறைகளைப் பற்றி எனக்குத் தெரியப்படுத்துங்கள்."

மே 24, 1968:

"ஐம்பது வால்யூம்கள் கொண்ட மூல உணவுப் புத்தகங்களுக்கு $82.5 காசோலையை உங்களுக்கு அனுப்புவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். புத்தகத்தை அச்சிடுவதற்கான உரிமையை எங்களுக்குத் தர விரும்பினால், நாங்கள் அதை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்றுக்கொள்வோம். அதை வெளியிடுவதற்கான அனைத்து கருவிகளும் எங்களிடம் உள்ளன."

பெட்டி 2821, டர்பன், தென்னாப்பிரிக்கா.

தௌலத் ராம் பொதுப்பணி:

"இந்தக் கடிதத்தைப் பெறுவதில் நீங்கள் ஆச்சரியப்படுவீர்கள்; என்னை நம்புங்கள், உங்கள் புத்தகத்தைப் பார்த்த பிறகு, இந்த நிறுவனத்தின் இயக்குநர்கள் குழு உறுப்பினர்கள் அனைவரும் ஆழமாக பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர், ஆனால் மூல உணவின் மூலம் மட்டுமே மக்களைக் காப்பாற்ற முடியும் என்று முழுமையாக நம்புகிறார்கள். அனைத்து நோய்களும், எங்கள் சமூகம் ஒரு தொண்டு நிறுவனம், இந்தியாவில் மூல உணவு இயக்கத்தை செயல்படுத்த முடிவு செய்துள்ளோம், உங்கள் புத்தகத்தை ஆங்கிலம் மற்றும் உள்ளூர் மொழிகளில் அச்சிட அனுமதித்தால், முதலில் பத்தாயிரம் பிரதிகளை இலவசமாக விநியோகிக்கிறோம். சுகாதார அமைச்சையும் தொடர்பு கொள்ளவும், அதனால் அவர்கள் தங்கள் நடவடிக்கைகளில் இந்த பிரச்சினையை கருத்தில் கொள்ள வேண்டும், மருத்துவமனைகளிலும் உண்மையை நிரூபிக்க நாங்கள் முடிவு செய்தோம்.

தனிப்பட்ட நலன்களின் அடிப்படையில் உங்கள் தத்துவத்திற்கு எதிரிகள் உள்ளனர் என்பதை நாங்கள் அறிவோம், ஆனால் இந்தியா போன்ற மக்கள்தொகையில் பெரும்பாலானோர் ஏழைகளாகவும் பசியுடனும் இருக்கும் ஒரு நாட்டில், மூல உணவு பொருத்தமான இடத்தைக் கண்டுபிடித்து மில்லியன் கணக்கான மனிதர்களுக்கு வழிவகுக்கும். சமைத்த உணவு மற்றும் பழக்கவழக்கங்கள் மற்றும் தவறான பழக்கவழக்கங்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன, சேமிக்கப்படும். "பின்னர், உங்கள் புத்தகம் எப்போது

Machine Translated by Google

வெளியிடப்பட்டது மற்றும் முடிவு எட்டப்பட்டது, நாங்கள் உங்கள் குடும்பத்துடன் இந்தியாவுக்கு வருமாறு அழைப்பை அனுப்புவோம், முடிவை உங்கள் கண்களால் பார்க்கிறோம்."

கிருஷன் மோகன், துணைத் தலைவர். 17- பி, ஆசஃப் அலி சாலை. புது தில்லி

இந்திய தூதரகத்திடம் இருந்து கடிதம் கிடைத்ததும், மீண்டும் முயற்சி செய்து இந்த வெற்றியை நம் நாட்டு அதிகாரிகளிடம் தெரிவிக்க முடிவு செய்தேன். முதலில், நான் முகமது ரேசா ஷா பஹ்லவிக்கு பின்வரும் கடிதத்தை எழுதினேன், பாரசீக, ஆங்கிலம் மற்றும் ஆர்மேனிய புத்தகங்களின் தொகுதியை இம்பீரியல் அலுவலகத்தில் இணைத்தேன்.
கடிதம்:

"முதலில் கற்பனை செய்ய கடினமாக இருக்கும் மிகவும் மகிழ்ச்சியான செய்தியை உங்களிடம் கொண்டு வருவதில் நான் பெருமைப்படுகிறேன்.

எனது முப்பது ஆண்டுகால முயற்சி, ஆய்வு, ஆராய்ச்சி மற்றும் அனுபவங்களின் பலனாக, சமைத்த உணவுகள், ரசாயனங்கள் மற்றும் பிற இறந்த பொருட்களை உண்பதே அனைத்து நோய்களுக்கும் காரணம் என்று இன்று உறுதியாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. பிரபலமான மருத்துவர்களின் "பயனுள்ள" மருந்துகள் மற்றும் "பலப்படுத்தும்" உணவுகளை பரிந்துரைத்ததன் விளைவாக, எனது அன்பான இரண்டு குழந்தைகளை நான் இழந்தபோது, ஒருவரை பத்து வயதில் மற்றொன்று பதினான்கு வயதில் இழந்தபோது இதை நான் உறுதியாக நம்பினேன்.
நான் ஆர்மேனிய மொழியில் எழுதிய ஒரு விரிவான புத்தகம் 1960 இல் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது, பின்னர் 1963 இல் எனது பாரசீக சக நாட்டுப் பெண்கள்/ஆண்களுக்குத் தெரிவிக்க, நான் தற்காலிகமாக பாரசீக மொழியில் ஒரு சிறிய துண்டுப்பிரசுரத்தை வெளியிட்டேன், அதன் பிரதியை நான் அதே நேரத்தில் சமர்ப்பித்தேன். குறிப்பிடப்பட்ட புத்தகத்தை கலாச்சாரம் மற்றும் கலை அமைச்சர் திரு.பஹ்ல்போட் கவனித்தார். அவர் என்னை வரவழைத்தார் மற்றும் பல சந்திப்புகளுக்குப் பிறகு என்னை டாக்டர்.

அப்பாஸ் நஃபிசி, ரெட் லயன் மற்றும் சன் பொதுச் செயலாளர். கஜே நூரி மகப்பேறு மருத்துவமனையின் தலைவரான திரு. டாக்டர் அப்பாஸ் நஃபிசி மற்றும் டாக்டர் அபோல்காசெம் நஃபிசி ஆகியோர் எனது யோசனைகளையும் கருத்துக்களையும் விரும்பி அனைத்து வகையான உதவிகளையும் ஒத்துழைப்பையும் வழங்குவதாக உறுதியளித்தனர்;
மூல உணவைப் பற்றிய ஆரம்ப விசாரணையின் நோக்கத்திற்காக, அவர்கள் என்னை நெமூனே அனாதை இல்லம் மற்றும் நம்பர் ஒன் நர்சரி மற்றும் பஹ்ராமி குழந்தைகள் மருத்துவமனை ஆகியவற்றிற்கு அறிமுகப்படுத்தினர். துரதிர்ஷ்டவசமாக, நான் அங்கு சில சிரமங்களைச் சந்தித்தேன், ஏனென்றால் சில மருத்துவர்களையும் ஊழியர்களையும் பழைய தவறான எண்ணங்களிலிருந்து பிரித்து அவர்களின் எண்ணங்களை புதிய யோசனைகளுடன் பழக்கப்படுத்துவது அவசியம், எனவே, வேலையைத் தள்ளிப்போட்டதால், எனது முயற்சிகள் பலனளிக்கவில்லை, மேலும் தேடலைத் தற்காலிகமாக கைவிட்டேன். எ

Machine Translated by Google

வருந்துகிறேன், குறிப்பாக அவர்களின் தவறான உணவுப் பழக்கத்தின் தீங்கான விளைவுகளை நான் உன்னிப்பாகக் கவனித்ததால்.

அடிப்படையில், குறிப்பிடப்பட்ட நிறுவனங்களின் நிர்வாகிகள் மற்றும் அனைத்து மருத்துவர்களும் இறந்த உணவின் உண்மையான விளைவைக் கவனிக்கவில்லை மற்றும் சமைத்த மற்றும் முக்கியமற்ற உணவை மட்டுமே உணவகங்கள் போன்ற அனைத்து நோயாளிகளுக்கும் வழங்கினர், இது 100% நோய்களை ஏற்படுத்துகிறது. எனது சொந்த நாட்டில் வெற்றி பெறாத பிறகு, எனது யோசனைகளை வெளிநாட்டு விஞ்ஞானிகளிடம் தெரிவிக்க முடிவு செய்தேன், இதன் மூலம் எனது தாயகத்தில் எனது திட்டத்தை செயல்படுத்த சரியான மற்றும் மறுக்க முடியாத ஆதாரங்களைப் பெற முடியும். இப்போது நேரம் வந்துவிட்டது, ஷா மற்றும் மக்களின் வெண்மைப் புரட்சியின் மூலம் உங்கள் நோக்கத்தை உலகிற்கு வெளிப்படுத்திய உங்களுக்கு இந்த முக்கியமான தகவலைத் தெரிவிப்பது எனது புனிதமான கடமையாக உணர்கிறேன் .

எனது ஆங்கில புத்தகம் முதன்முதலில் 1963 இல் அச்சிடப்பட்டு வெளியிடப்பட்டது, அது விற்கப்பட்டது. பின்னர், 1965 இல், நான் இரண்டாவது புத்தகத்தை ஆர்மீனிய மொழியில் வெளியிட்டேன், இரண்டு ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு அதே புத்தகத்தை ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்த்தேன், அதன் மூலம் ஒவ்வொன்றையும் உங்களுக்கு அனுப்பினேன். இந்தப் புத்தகங்களின் பத்தாயிரம் தொகுதிகளையும், சுமார் அரை மில்லியன் இலவச துண்டுப் பிரசுரங்களையும் வெளிநாட்டு அரசியல்வாதிகள், நாளிதழ்கள், நிறுவனங்கள், பல்கலைக்கழகங்கள் போன்றவற்றுக்கு எனது தனிப்பட்ட வழிகளிலும் வளங்களிலும் அனுப்பினேன். இந்த ஆண்டும் மக்களுக்கு இலவசமாக வழங்குவதற்காக ஆர்மேனிய மொழியில் பத்தாயிரம் துண்டுப் பிரசுரங்களை அச்சடித்தேன். இந்த நடவடிக்கைகளின் விளைவு என்னவென்றால், இன்று உலக நாடுகளில், குறிப்பாக அமெரிக்கா, இந்தியா மற்றும் ஆர்மீனியாவில், நூறாயிரக்கணக்கான மக்கள் ரா-வைகன் உள்ளனர், அவர்களில் பெரும்பாலோர் மருத்துவர்களால் ஏமாற்றமடைந்த நோயாளிகள், இப்போது அவர்கள் தங்கள் வாழ்க்கையை முழு ஆரோக்கியத்துடன் தொடர்கிறார்கள். அவர்களிடமிருந்து ஆயிரக்கணக்கான நன்றிக் கடிதங்களைப் பெறுகிறேன். கிட்டத்தட்ட அனைத்து சைவ உணவு உண்பவர்கள் மற்றும் இயற்கை மருத்துவர்கள் மற்றும் பிற முற்போக்கான சுகாதார நிறுவனங்கள் எனது புத்தகங்கள் மற்றும் துண்டுப் பிரசுரங்களை பரப்பி, மூல சைவ உணவு பற்றி விரிவான விளம்பரங்களைத் தொடங்குகின்றனர்; அவர்கள் எனது அறிவிப்புகளை தங்கள் செய்தித்தாள்களில் வெளியிடுகிறார்கள், அவர்கள் மூல சைவ உணவுக்காக சானடோரியங்களை உருவாக்குகிறார்கள். மெக்ஸிகோவில், ஒரு மூல உணவு அனாதை இல்லம் நிறுவப்பட்டது. எனது புத்தகம் அர்ஜென்டினாவில் ஸ்பானிஷ் மொழியிலும், டெல்லியில் இந்தியிலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு தற்போது அச்சிடப்பட்டு வருகிறது. பிபிசி எனது புத்தகத்தை தொலைக்காட்சியில் வழங்கி அதன் பகுதிகளை மக்களுக்கு வாசித்தது; ஐரோப்பா, அமெரிக்கா போன்ற நாடுகளில் உள்ள பரோபகார மருத்துவர்கள் "குணப்படுத்த முடியாத" நோயாளிகளுக்கு எனது முகவரியைக் கொடுத்து, படிக்க பரிந்துரைக்கின்றனர்.

Machine Translated by Google

பச்சையாக சாப்பிடும் புத்தகம். யெரெவன் அகாடமியின் உயிரியலாளர்கள் "சயின்ஸ் & டெக்னிக்ஸ்" என்ற மாத இதழில் எனது கருத்துக்களைப் பாதுகாத்து ஆதரிக்கின்றனர்.

ஆர்மேனிய மொழியில் எனது பெரிய புத்தகம் பத்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வெளியிடப்பட்டதால், தி யெரெவனில் பச்சையாக உண்பவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்தது. அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உறவுகளை உருவாக்கி, பச்சையாக சாப்பிடுவதன் அடிப்படையில் விருந்துகளையும் கொண்டாட்டங்களையும் ஏற்பாடு செய்கிறார்கள். இந்த மூல உணவு உண்பவர்களில் பல மருத்துவர்களும் காணப்படுகின்றனர்; யெரெவன் பல்கலைக்கழகத்தின் ஊட்டச்சத்து துறையின் தலைவர் மற்றும் பேராசிரியர் மூல உணவு பற்றிய விரிவுரைகளை ஏற்பாடு செய்கிறார், மேலும் இந்த கூட்டங்களில், கடுமையான நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டவர்கள் தங்கள் அறிக்கைகளை வழங்குகிறார்கள்.

உதாரணமாக, பக்கவாதத்தால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பெண் மருத்துவர் நான்கு வருடங்களாக நகர முடியாமல், பதினான்கு மாதங்கள் பச்சை உணவுக்குப் பிறகு எழுந்து நின்று இப்போது பூரண ஆரோக்கியத்துடன் இருக்கிறார். மற்றொரு சுவாரஸ்யமான உதாரணம்: எனது உறவினர்களில் ஒருவரான, இருபத்தெட்டு வயது இளைஞன், நரம்பு தளர்ச்சியால் அவதிப்பட்டு, கைகளையும் கால்களையும் அசைக்க முடியவில்லை; எனது இலவச அறிவுரைகளை அவர் கவனிக்கவில்லை, ஐரோப்பாவிற்கு மூன்று முறை பயணம் செய்து ஒரு மில்லியனுக்கும் அதிகமான ரியால்களுக்கு மேல் செலவழித்து, இறுதியாக எனது புத்தகத்தைப் படித்து உண்மையை அறிந்த பிரபல நரம்பியல் நிபுணரிடம் இருந்து லொசானில் உள்ள மூல உணவு புத்தகத்தைப் பெற்றார். அவர் தெஹ்ரானுக்குத் திரும்பினார்.

தொடர்புடைய கோப்பில் ஆயிரக்கணக்கான ஒத்த ஆவணங்கள் உள்ளன மற்றும் ஐ நியமிக்கப்பட்ட எந்தவொரு நபருக்கும் அவற்றை வழங்க நான் தயாராக இருக்கிறேன். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, சமீபத்தில் எனக்குக் கிடைத்த மிகப் பெரிய வெற்றி என்னவென்றால், இந்திய அரசாங்கம் எனது புத்தகத்தை அதிகாரப்பூர்வமாக அங்கீகரித்து, அதை வெளியிடவும், அதைப் படிக்க இந்திய மக்களுக்கு பரிந்துரைக்கவும் முடிவு செய்துள்ளது, இதனால் அவர்கள் புத்தகத்தின் வழிமுறைகளைப் பின்பற்ற முடியும். . மற்றும் நோய், வறுமை மற்றும் பசியிலிருந்து காப்பாற்றப்படும்.

நுகர்வை தவிர்ப்பவர்கள் என்பது இன்று நிரூபணமாகியுள்ளது சமைத்த உணவுகள், நச்சு மருந்துகள் மற்றும் பிற இறந்த பொருட்கள், மாரடைப்பு, புற்றுநோய், நீரிழிவு, தொற்று நோய்கள், சளி போன்ற லேசான அல்லது கனமான அனைத்து நோய்களிலிருந்தும் விடுபடுகின்றன. போன்றவை சேமிக்கப்படும். புதிய மருத்துவமனைகள் திறக்கப்படுவதால், நோயாளிகளின் எண்ணிக்கை விகிதாச்சாரத்தில் அதிகரிக்கிறது என்பதை தற்போதுள்ள ஆவணங்கள் நன்கு நிரூபிக்கின்றன; ஏனெனில் மருத்துவமனைகள், மருந்தகங்கள் மற்றும் சமையல் அறைகள் ஆகியவை நோய் வெடிப்புகளுக்கு ஆதாரமாக உள்ளன; எனவே, புதிய மருத்துவமனைகள் கட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை, ஆனால் மருத்துவமனைகள் நோயாளிகள் இல்லாமல், ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மூடப்படும் வகையில் நிலைமைகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும்.

Machine Translated by Google

இந்த நிலை மக்கள் சாப்பிடும் முறையை மாற்றுவதில் மட்டுமே உள்ளது. சிலர் நினைப்பதற்கு மாறாக, இதைச் செய்வது மிகவும் எளிதானது.

இந்திய அரசு முடிவெடுத்திருப்பதால், முதலில், மூல உணவு புத்தகத்தைப் படிக்க தேசத்தைப் பரிந்துரைக்க வேண்டியது அவசியம், இரண்டாவதாக, சமையல் என்பது இயற்கைக்கு மாறான மற்றும் முக்கியமற்ற செயல் என்று அதிகாரப்பூர்வமாக அறிவிக்க வேண்டும். இறந்த உணவுகள், விஷ மருந்துகள் மற்றும் ரசாயன வைட்டமின்கள் பற்றிய தவறான மற்றும் தவறான விளம்பரங்களுக்கு ஒரு வரம்பு இருக்க வேண்டும்.
விவசாயிகளுக்கு விஷமருந்துகளை விநியோகிக்காமல், சில உயிருள்ள காய்கறிகளில் இருந்து எப்படி பயிரிடுவது என்பதை சுகாதாரப் படை அலுவலர்கள் கற்றுக்கொடுக்கலாம். மற்றும் முளைத்த கோதுமை, தயாரிக்கப்பட்ட சுவையான மற்றும் மலிவான ஆரோக்கியமான உணவுகள் அல்லது இரண்டு ரியால் கோதுமை, இரண்டு ரியால் பேரீச்சம்பழம் மற்றும் இரண்டு ரியால் காய்கறிகளால் ஒரு நபர் தனது உடலை எவ்வாறு முழுமையாக திருப்திப்படுத்தி நோயின்றி வாழ முடியும்.
பத்திரிக்கை, வானொலி மற்றும் தொலைக்காட்சி மூலம், உணவுப் பழக்கங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், நேரடி மற்றும் உண்மையில் உற்சாகமளிக்கும் இயற்கை உணவுகளைத் தயாரிப்பது பற்றி நாட்டு மக்களுக்கு எச்சரிக்கவும் பரிந்துரைக்கவும் முடியும்; மருத்துவமனைகளை படிப்படியாக சுகாதார நிலையங்களாக மாற்றலாம்; நர்சரிகள், அனாதை இல்லங்கள் மற்றும் மருத்துவமனைகளுக்கு உணவளிக்கும் முறை படிப்படியாக சைவ உணவு உண்பவராக மாற வேண்டும். இதன் விளைவாக, மக்கள் இந்த சானடோரியங்களை தங்கள் வீடுகளுக்கு மாற்றுகிறார்கள் மற்றும் அவர்களின் சொந்த மருத்துவர்களாக மாறுகிறார்கள். விரைவில் மருத்துவமனைகள் நோயாளிகளால் காலியாகி, ஒன்றன் பின் ஒன்றாக மூடப்படும்.
அனைத்து வகையான புகையிலை, பானங்கள், இறைச்சி, மீன் மற்றும் பிற தீங்கு விளைவிக்கும் பொருட்களின் நுகர்வு படிப்படியாக குறையும்.

பாதாம், பிஸ்தா, பேரீச்சம்பழம், திராட்சை போன்ற மதிப்புமிக்க உணவுப் பொருட்கள் மற்றும் பல பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் மற்ற நாடுகளுக்கு மிகக் குறைந்த விலையில் ஏற்றுமதி செய்யப்படுகின்றன, இதை நிறுத்த வேண்டும், எந்த ஏற்றுமதியும் நடக்கக்கூடாது. அதனால் இங்கு விளையும் உணவுகளை நம் சொந்த மக்களே உட்கொள்வதால், மக்களின் வாழ்க்கைத் தரம் உயரும், எதிர்மறை மனப்பான்மை குறையும். திருட்டு, குற்றங்கள், போலிகள் ஒழியும். முதலில் சாத்தியமற்றதாகத் தோன்றும் இது இன்னும் சில வருடங்களில் நம் தாயகத்தில் நிஜமாகிவிடும்.

பணப்பிரியம் மற்றும் இரக்கமற்ற மருத்துவர்களின் அபத்தமான, தவறான மற்றும் தவறான எண்ணங்களுக்கு நாம் கவனம் செலுத்தக்கூடாது, ஏனென்றால் அவர்களின் கூற்றுகளால் நோய்களைத் தடுப்பதற்கான சிறிய தீர்வை அவர்களால் கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை, ஆனால் அவர்களின் தவறான செயல்களாலும்.

Machine Translated by Google

தவறுகள் இந்த நோய்கள் பரவுவதற்கு காரணமாக இருந்தன. இந்த அனைத்து விவாதங்களுக்கும் பதில், வேலை மற்றும் செயலின் உறுதியான முடிவு மட்டுமே. எனது குடும்பத்தில் கிடைத்த பலன் அவர்களுக்குப் போதுமானதாக இல்லாவிட்டால், பிற நாடுகளில் சிதறிக் கிடக்கும் மூல உணவு உண்பவர்களிடையே, எனக்கு போதுமான வசதிகள் மற்றும் வழிகள் கிடைத்தால், எனது கூற்றின் உண்மையை செயலில் நிரூபிக்கவும் நிரூபிக்கவும் நான் தயாராக இருக்கிறேன். குறுகிய காலத்தில்.

நான் உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தில் அனுப்பியுள்ள புத்தகங்களையும் நோட்டீஸ்களையும் பொறுமையாகப் படிக்க வேண்டும் என்பதே எனது வேண்டுகோள்."

"வறுமை மற்றும் நோயிலிருந்து மனிதகுலத்தின் மிகப்பெரிய மீட்பரின் முன்னிலையில்:

நான் இம்பீரியல் இராணுவத்தின் ஓய்வு பெற்ற அதிகாரி, எனது கோப்பின்படி இராணுவ மருத்துவ கவுன்சிலின் முடிவின்படி 1344 ஆம் ஆண்டில் (பாரசீக சூரிய நாட்காட்டி) அதிக உடல் பருமன் காரணமாக பதினெட்டு ஆண்டுகள் மூன்று மாத அனுபவத்துடன் ஓய்வு பெற்றேன். ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட கடுமையான நோய்கள். நான் 125 கிலோ எடை அதிகரித்திருந்த எனது உடல் பருமனுக்கு சிகிச்சை அளிக்க சிறிது காலம் ஓய்வு பெறுவதற்கு முன்பு, மெட்ரிகல் போன்ற உடல் எடையை குறைக்கும் மாத்திரைகள் பரிந்துரைக்கப்பட்டு, அவற்றை எடுத்துக்கொண்டேன், அதன் விளைவாக என் எடை 150 கிலோவை எட்டியது மற்றும் அதிகரித்துக்கொண்டே இருந்தது. நான் வேலை செய்யும் சக்தியை முழுமையாக இழக்கும் வரை. பிறகு, வைட்டமின்கள், கபாப்கள் மற்றும் பிற உணவுகளை பரிந்துரைப்பதன் மூலம், எனக்கு ஆஸ்துமா வந்தது. என்னை ஓய்வு பெற முடிவு செய்யப்பட்டது, அதாவது, சலுகைகள் இல்லாமல், அதாவது முழுமையற்ற சம்பளத்துடன். என் ஆஸ்துமா என்னைத் துன்புறுத்திய இந்த நேரத்தில், இராணுவத்தின் 502 ஆம் எண் மருத்துவமனையின் ஒவ்வாமைப் பிரிவுக்கு அனுப்பி, என் கைகளில் பதினெட்டு வகையான ஊசிகளைக் கொடுத்தார்கள், அவை ஒவ்வொன்றும் வீக்கமடைகின்றன, நீங்கள் என்று சொன்னார்கள். அந்த விஷயங்களுக்கு ஒவ்வாமை, நிச்சயமாக அவர்கள் அனைவரும் வீங்கினர், ஆனால் இரண்டு அல்லது மூன்று மனுக்கள் காலியாகாதவுடன் அவர்கள் அவற்றைப் பரிசீலித்து, உங்களுக்கு ஒவ்வாமை இருப்பதாகவும், வாரத்திற்கு மூன்று முறை ஊசி போட வேண்டும் என்றும் சொன்னார்கள்; இதன் விளைவாக, எனக்கு இதய ஆஸ்துமா ஏற்பட்டது மற்றும் வாலியம், மார்பக சிரப் மற்றும் கொடிய மருந்துகளை பரிந்துரைத்ததால், என் சிறுநீரகம் செயலிழந்தது மற்றும் கடுமையான வயிற்று வீக்கம் ஏற்பட்டது. பிறகு என் எடை 160 கிலோவில் இருந்து அதிகரித்தது, மீண்டும் மருத்துவர் பரிந்துரைத்த வலுவான கார்டன் மாத்திரைகளை உட்கொண்டதால், நான் தினமும் பருமனாக இருந்தேன், எனக்கு கே

Machine Translated by Google

நித்திய சிகிச்சைக்காக அதே மருத்துவமனையின் வார்டுக்கு! தொப்புள் குடலிறக்க அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு, மருத்துவர் என்னிடம் முப்பது மில்லியன் யூனிட் பென்சிலினை உங்கள் வயிற்றில் காலி செய்தேன் என்று கூறினார்; இந்த பென்சிலின் மூலம் நான் மரணத்தின் வாசலை அடைந்துவிட்டேன் என்பதை இப்போது புரிந்துகொள்கிறேன். இந்த நேரத்தில், என் சிறிய மகளுக்கு இதய வாத நோய் இருந்தது, மேலும் 18 வயது வரை ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு மில்லியன் இருநூறு பென்சிலின் (பெனாடோர்) ஊசி போட வேண்டியிருந்தது. மறுபுறம், என் சிறிய மகனின் கால்கள் பக்கவாட்டில் இருந்து வளைந்து, அதனால் அவர் அவதிப்பட்டார். - ராக்கிடிஸ் என்று அழைக்கப்படுகிறது. எனக்கும் என் குழந்தைகளுக்கும் ஏழ்மை மற்றும் பல நோய்களால் அவதிப்படும் என் மனைவி குடும்பநல நீதிமன்றத்தில் புகார் அளித்து ஜீவனாம்சம் கேட்டு ஜீவனாம்சம் கேட்கும் சம்பளம் குறைந்ததால் ஜீவனாம்சம் கொடுக்க முடியாமல் விவாகரத்து செய்தேன். இந்த அவல வாழ்க்கையிலிருந்து. நான் ஐந்து நோயாளிகள் மற்றும் அனாதை குழந்தைகளுடன் தங்கினேன். தினமும், மருத்துவக் காப்பீட்டுக் கையேடுகளுடன் மருத்துவர்களிடம் சென்றபோது, ஏராளமான புத்தகப் புத்தகங்கள் நிரப்பப்பட்டு, வருகை, ஈசிஜி, ஆய்வகக் கட்டணங்கள் என எனது சம்பளத்தில் பெரும் தொகை அபகரிக்கப்பட்டது. காப்பீட்டு உரிமைக்காக எனது சம்பளத்தில் சிலவற்றையும் இழப்பேன்.

எனது நிலைமையைக் கவனித்த எனது குழந்தையின் பள்ளியின் புத்தகக் காப்பாளர், பச்சையாக சாப்பிடும் புத்தகத்தை எனக்கு பரிந்துரைக்கும் வரை. நான் இந்த புத்தகத்தை முழு ஆர்வத்துடன் படித்தேன், அதன் உள்ளடக்கங்களை நான் ஏற்றுக்கொண்டேன், என் குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து நாங்கள் 100% பச்சையான சைவ உணவை உண்ண ஆரம்பித்தோம். சில நாட்களில் என் ஆஸ்துமா குணமானது; பின்னர் என் மகளின் உடல்நிலை படிப்படியாக மேம்பட்டது மற்றும் என் சிறிய மகனின் கால்கள் நேராக்கப்பட்டது, நான் மீண்டும் என் இளமை பருவத்தை ஆரம்பித்தேன். ஆறு மாதங்களுக்குள், என் எடை சுமார் 160 முதல் 70 கிலோ வரை குறைந்தது. இந்த நேரத்தில், முற்றிலும் பச்சையாக சாப்பிடுவதன் மூலம், நான் ஒரு குழந்தையின் உயிரையும் புத்துணர்வையும் மீட்டெடுத்தேன், மேலும் கொடிய உணவை நான் ஒருபோதும் தொடமாட்டேன் என்று எனக்குள் சபதம் செய்தேன். துரதிர்ஷ்டத்திலிருந்து என் இரட்சிப்புக்கு உங்கள் புத்தகத்திற்கு நான் கடமைப்பட்டிருக்கிறேன்."

Machine Translated by Google

திரு. அக்பர் டோஃப்பாங்சி- எண். 11, கசாய் சந்து, அரேபியன் சுற்றுப்புறம், நாசர் கோஸ்ரோ செயின்ட், தெஹ்ரான்.

இந்தக் கடிதத்தை எழுதியவர் தெஹ்ரான் ரா வேகன்ஸுக்கு வரும் ஒரு பெண்மணி அவள் வேலைக்குப் பிறகு ஒவ்வொரு நாளும் கிளப் மற்றும் கிளப்பில் எங்களுக்கு உதவுகிறாள், சில சமயங்களில் கிளப் வேலைகளில் இருந்து சில வீடியோக்களையும் அவள் கைப்பற்றுகிறாள்:

"பச்சையான சைவ உணவு மூலம் புற்றுநோயை நான் எவ்வாறு

வென்றேன்: விரைவில் நான் பச்சையாகப் போவதன் இரண்டாம் ஆண்டு விழாவைக் கொண்டாடுவேன். இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு என் புற்றுநோய் வலி தீவிரமடைந்து கொண்டிருந்தபோது, எனது வாழ்க்கையை முற்றிலும் மாற்றிய ஒரு மூல உணவு புத்தகம் எனக்கு அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. உண்மையில் இந்தப் புத்தகம் என் உயிரைக் காப்பாற்றியது.

2533/2/21 அன்று (பாரசீக ஏகாதிபத்திய நாட்காட்டி) என் வலது மார்பில் ஏதோ விசித்திரமாக உணர்ந்தேன். கொஞ்சம் வருத்தம், நான் மருத்துவரிடம் சென்றேன், ஆனால் எக்ஸ்ரே அசாதாரணமான எதையும் காட்டவில்லை. இரண்டு மாதங்களுக்குப் பிறகு, வலி ஆரம்பித்து விரைவில் தீவிரமடைந்தது. சிகிச்சைக்காக டாக்டர்கள் வருகை தொடங்கியது.

2533/6/25 அன்று எனது அனுமதியுடன், அறுவை சிகிச்சை செய்யப்பட்டது; நான் சுயநினைவு திரும்பியபோது, என் வலது மார்பகம் காணாமல் போனதையும், என் வலது கை மரத்துப் போனதையும் கவனித்தேன்.

2535/1/5 அன்று என் இடது தொடையில் வலி ஏற்பட்டபோது, நான் பல மருத்துவர்களிடம் சென்று பல புகைப்படங்களை எடுத்த பிறகு, அவர்கள் எலும்பு புற்றுநோயைக் கண்டறிந்து, ஆர்டர் செய்யும் வரை என் மனநிலை பெரிதாக மாறவில்லை.

Machine Translated by Google

தலை முதல் கால் வரை எலும்பு முறிவு பற்றிய கணினிமயமாக்கப்பட்ட அறிக்கை. நோய் முன்னேறாமல் தடுக்க மற்றொரு அறுவை சிகிச்சையில் என் கருப்பை மற்றும் கருப்பைகள் அகற்றப்பட்டன. நாற்பது நாட்கள் கடந்தன... மீண்டும் மருத்துவமனையில் சேர்க்க வேண்டும் என்றார்கள் மருத்துவர்கள். வெளிநாடு சென்று அங்கு சிகிச்சையை தொடர முடிவு செய்தேன். நான் இஸ்ரேலுக்குச் சென்றேன்; அவர்கள் எனது வலது மார்பகத்தை அகற்றிய பிறகு, ஒவ்வொரு மூன்று மாதங்களுக்கும் எனது நுரையீரல் மற்றும் கல்லீரலின் படங்களை எடுத்தார்கள். நிறைய கதிர்வீச்சு என் உடலில் ஊடுருவியது. அவர்கள் என்னை நாற்பது அமர்வுகளுக்கு கோபால்ட் வைத்தனர், ஒவ்வொரு அமர்விலும் அவர்கள் ஒரு பக்கத்தில் மூன்று நிமிடங்களுக்கும் மறுபுறம் மூன்று நிமிடங்களுக்கும் கோபால்ட்டை வைத்தனர்.

இஸ்ரேலில், அவர்கள் மீண்டும் படங்கள் மற்றும் எக்ஸ்ரே எடுக்கத் தொடங்கினர், அவர்கள் பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் அறுவை சிகிச்சை செய்த எனது கோயிட்டரின் படங்களை எடுத்தார்கள்.

இறுதியாக, என் மருத்துவர் என்னிடம் முழு செயல்முறையையும் விளக்கி கூறினார்: "அவர்கள் உங்கள் மார்பை தாமதமாக அகற்றினர், இந்த நோய் உடலின் மூன்று பகுதிகளான நுரையீரல், கல்லீரல் மற்றும் எலும்புகளைத் தாக்குகிறது; உங்களுக்கு மேம்பட்ட எலும்பு புற்றுநோய் உள்ளது. உங்கள் தொடை எலும்பின் தலை மிகவும் மெல்லியதாகிவிட்டது. விமான நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கும்போது அது எப்படி உடைக்கவில்லை என்று எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது?"

இஸ்ரேலில், அவர்கள் கோபால்ட் பதினைந்து அமர்வுகளை வழங்கினர். புகைப்படங்கள், கடிதங்கள், மருந்துச்சீட்டுகள் மற்றும் அறிவுறுத்தல்கள் நிறைந்த சூட்கேஸுடன் டெஹ்ரானுக்குத் திரும்பினேன். நான் டெஹ்ரானில் ஒரு வாரம் கீமோதெரபி செய்தேன், காலை ஏழு மணி முதல் மதியம் இரண்டு மணி வரை, அவர்கள் என் தலையில் உப்பு வைத்தார்கள். அவர்கள் ஹார்மோன்களை நிறுத்தியதால், என் உடல் எடை அறுபத்தெட்டு கிலோவிலிருந்து எண்பத்து மூன்று கிலோவாக அதிகரித்தது. என் தலைமுடி உதிரும் என்றும் தாடி மீசை வளர்ப்பேன் என்றும் கூட கணித்தார்கள். ஒரு நாள், நான் ஒரு காப்ஸ்யூல் எடுக்க விரும்பியபோது, சிற்றேட்டைப் படித்தபோது, இந்த மருந்துக்கு பன்னிரெண்டு பாதகமான விளைவுகளும், மரணமும் ஏற்படக்கூடும் என்று எழுதப்பட்டிருப்பதைக் கண்டேன்; ஆனால் நான் இன்னும் உயிருடன் இருந்ததால் என்னை நானே தொந்தரவு செய்வதை நிறுத்த முடிவு செய்தேன்.

பத்து மாதங்களுக்குப் பிறகு, என் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான மாற்றம் ஏற்பட்டது. முடங்கிப்போயிருந்த என் நண்பர் ஒருவர், ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகு, ரா சைவ உணவு உண்பதற்குப் பிறகு மிகவும் நன்றாக உணர்ந்ததாகச் சொன்னபோது, நானும் ஒரு ரா சைவ உணவு உண்பவராக மாற முடிவு செய்தேன். மறுநாள், அவர்களின் ஊட்டச்சத்து முறையைப் பற்றி அறிய, நான் நோய்வாய்ப்பட்ட மற்றும் ஏமாற்றமடைந்த உடலுடன் ரா சைவ உணவுக் கழகத்திற்குச் சென்றேன். நான் சில நாட்கள் பாதி பச்சையாகவும் பாதி சமைத்ததாகவும் சாப்பிட்டேன், மேலும் மேலும் ஊக்கம் பெற்றேன், இறுதியாக நான் ஒரு ஆனேன்

Machine Translated by Google

முற்றிலும் பச்சையாக உண்பவர். முதல் மாதம் பச்சையாக சாப்பிட்டதால், என் உடலில் ஒரு அதிசயம் நடந்தது. முற்றிலுமாக உதிர்ந்த என் புருவ முடி மீண்டும் வளர ஆரம்பித்தது; எனக்கு நடக்க அதிக ஆற்றல் இருந்தது, என் கண்பார்வை மேம்பட்டது மற்றும் நான் புத்துயிர் பெற்றதாக உணர்ந்தேன். ஒரு நாள் நான் மத்திய காப்பீட்டு அலுவலகத்தின் பளிங்கு தரையில் படிக்கட்டுகளில் இருந்து விழுந்தேன்; நான் முடங்கிவிடுவேன் என்று உணர்ந்தேன். அந்த இரண்டு மாத பச்சை உணவுகளால், என் உடலில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டன, அவர்கள் மீண்டும் என் இடுப்பு மற்றும் கால்களை படம் எடுத்தபோது, டாக்டர் கூறினார்: "என்னை விட உங்கள் எலும்புகள் ஆரோக்கியமாக உள்ளன." அந்த ஆழமான காயங்களின் தடயங்கள் எதுவும் என் உடலில் இல்லை. பச்சை உணவிற்கு முன்னும் பின்னும் அனைத்து ஆவணங்களையும் புகைப்படங்களையும் நான் வைத்திருக்கிறேன். இரண்டு வருட raw veganism பிறகு இன்று நான் முற்றிலும் மாறிவிட்டேன். இந்த நேரத்தில் நான் எந்த மருந்தையும் உட்கொள்ளவில்லை.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு முற்றிலும் மரத்துப் போன எனது வலது கை இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பியுள்ளது. கீமோதெரபிக்குப் பிறகு தோலுக்கு அடியில் பருக்கள் நிறைந்து, கடுமையான வலியில் இருந்த என் உடல், குணமடைந்து, பருக்கள் மறைந்தன. இந்த நேரத்தில், நான் இருபது கிலோவை இழந்தேன். இப்போது நான் ஒரு நாளைக்கு எட்டு மணி நேரம் வேலை செய்கிறேன், எனது ஓய்வு நேரத்தில் நான் மிகவும் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறேன். இந்த புதிய வாழ்வில் எனது நேரத்தை மகிழ்ச்சியாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் செலவிடுவேன் என்று நம்புகிறேன்" என்றார்.

மரியம் நேஷன் பார்ஜான், ஜூலை 25, 1931 இல் பிறந்தார் - தெஹ்ரான்

Machine Translated by Google

***

இவையும், உலகெங்கிலும் உள்ள பல்வேறு நாட்டினரின் பச்சையாக உண்பவர்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட ஆயிரக்கணக்கான கடிதங்கள், மருந்துகள் மற்றும் சமைத்த உணவைப் பயன்படுத்துவதை நிறுத்திய நோயாளிகள் உடனடியாகவும், மாறாமலும் எல்லா வகையான நோய்களிலிருந்தும் உடனடியாக குணமடைகிறார்கள் என்பதை நிரூபிக்கிறது.

ஆர்மீனியாவின் தலைநகரான யெரெவனில் வெளியிடப்படும் "AVANGUARD" செய்தித்தாள், அதன் இதழ் ஒன்றில் (1964, எண். 98) எழுதுகிறது: "பல பொறியாளர்கள், இசைக்கலைஞர்கள் மற்றும் ஓவியர்கள்,
கற்றறிந்த மனிதர்கள், பச்சையாக உண்பவர்களாக மாறிவிட்டனர். அவர்கள் மிகவும் இலகுவாகவும் ஆரோக்கியமாகவும் உணர்கிறார்கள் என்று அவர்கள் உங்களுக்கு உறுதியளிக்கிறார்கள், அவர்கள் வியர்க்கவில்லை மற்றும் அவர்களின் இதயத்தின் படபடப்பை உணரவில்லை."

"அறிவியல் மற்றும் வாழ்க்கை" என்று அழைக்கப்படும் மாஸ்கோ பத்திரிகை ஒப்புக்கொள்கிறது அதன் மார்ச், 1965 இதழில், அதன் வாசகர்களிடையே பல பச்சையாக சாப்பிடுபவர்கள் உள்ளனர், அவர்கள் பல்வேறு நோய்களிலிருந்து குணமடைந்துள்ளனர் மற்றும் அவர்கள் குணமடைந்தது பற்றிய முழு விவரங்களையும் ஆசிரியர்களுக்குத் தெரிவித்தனர்.

இந்தச் சூழ்நிலையில், உயிரியலாளர்களும் பிற பொறுப்புள்ள அதிகாரிகளும் ஏன் பச்சையாக உண்ணும் கொள்கைகளை செயல்படுத்த தீவிர நடவடிக்கைகளை எடுக்கவில்லை என்பதை ஒருவர் புரிந்து கொள்ள முடியாது. மனித குலத்தை நோய்களில் இருந்து விடுவித்து, அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை உறுதிசெய்யும் அவர்களின் இறுதி இலக்கை அடைய வழி கிடைத்தபோது ஏன் தயங்குகிறார்கள்? அவர்கள் தேர்வு செய்தால், ஒவ்வொரு நோய்வாய்ப்பட்ட நபரையும் இரண்டு மாதங்களுக்குள் குணப்படுத்தலாம் மற்றும் நோயாளிகளின் மருத்துவமனைகளை காலி செய்யலாம். இந்த இலக்கை அடைய விரும்புகிறீர்களா இல்லையா என்று அவர்களிடம் கேட்பது ஒவ்வொரு உன்னத நபரின் கடமையாகும்.

இனிமேல் விஷமருந்துகளை பரிந்துரைப்பதும், சமைத்த உணவுகளை பரிந்துரைப்பதும் மனிதனுக்கு எதிரான மனிதாபிமானமற்ற குற்றங்களாகக் கருதப்பட வேண்டும் என்பதை முழு உலகிற்கும் நான் மனப்பூர்வமாக அறிவிக்கிறேன்.

அனைத்து மனித நோய்களுக்கும் காரணம்.

***

Machine Translated by Google

அழகான 7 வயது வெள்ளை நாய், ஜாக்கி தனது வாழ்நாளின் முதல் சைவ உணவு உண்பவராக எங்களுடன் வாழ்கிறார்.

மற்றவர்களுக்கு கூட இறைச்சி உண்பது இயற்கைக்கு மாறானது என்பது இப்போது எளிதாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது விலங்குகள், எங்களிடம் உண்மையான மாமிச உண்ணிகள் இல்லை. ஜாக்கி பிறந்ததில் இருந்தே நாம் உண்ணும் உணவுக்கு பழக்கப்பட்டவர். அவரது பெரும்பாலான உணவில் கோதுமை, பேரீச்சம்பழம், திராட்சை, பிஸ்தா, சாலடுகள் மற்றும் பல்வேறு பழங்கள் உள்ளன, இவை அனைத்தும் நேரடி (பச்சையாக) வடிவத்தில் உள்ளன, ஏனென்றால் எங்கள் வீட்டில் ஒரு கிராம் இறந்த உணவு கூட இல்லை. இந்த நாய் வெங்காயம் மற்றும் முள்ளங்கியை கூட மிகுந்த ஆசையுடன் சாப்பிடுகிறது.

ஊருக்கு வெளியே அழைத்துச் செல்லும்போது, பச்சைப் புல்வெளிகளில் ஆட்டுக்குட்டியைப் போல் மேய்கிறது. மற்ற நாய்களுடன் ஒப்பிடுகையில், இந்த நாய் மிகவும் ஆரோக்கியமானது, புதியது மற்றும் ஆற்றல் நிறைந்தது. சிங்கம், சிறுத்தை, ஓநாய் போன்ற குட்டிகளை இந்த நாயைப் போலச் செடிகளை உண்ணப் பழக்கப்படுத்த நினைத்தால், சில தலைமுறைகளுக்குப் பிறகு அவைகள் வெறித்தனத்தை முற்றிலுமாகக் கைவிட்டு அமைதியாகி, மாடு போன்ற பிற விலங்குகளுடன் சேர்ந்து வாழலாம். ஆனால் அதற்கு நேர்மாறாக, இறைச்சியை உண்ணும் மாடுகளை நம்மால் ஒருபோதும் பழக்கப்படுத்த முடியாது.

எதை தவிர்க்க வேண்டும்?

கந்தகம் அல்லது கூர்மையான நீர் கொண்டு பதப்படுத்தப்பட்ட உலர்ந்த பழங்கள் அல்லது மற்ற இரசாயனங்களுடன் உட்கொள்ளக்கூடாது, ஏனெனில் அது ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லை மற்றும் ஒரு விஷப் பொருள் மட்டுமே, அதனால் புழுக்கள் கூட அதை நெருங்காது. ரசாயனங்களால் வடிகட்டப்பட்ட மற்றும் அதன் இயற்கையான நிறம் அல்லது வாசனை மற்றும் சுவை இல்லாத அந்த ஆலிவ் எண்ணெயை நீங்கள் உட்கொள்ளக்கூடாது.

Machine Translated by Google

மற்றும் அதன் ஊட்டச்சத்து மதிப்பை இழந்துவிட்டது. உப்பு ஆலிவ்கள், ஊறுகாய்களாகவும் தயாரிக்கப்படும் வெள்ளரிகள் மற்றும் உப்பு அல்லது வினிகருடன் தயாரிக்கப்பட்ட ஊறுகாய் ஆகியவை உயிருள்ள மற்றும் இயற்கை உணவுகளாக கருதப்படுவதில்லை. மேலும், வினிகர், ஒயின் மற்றும் அவற்றின் அசல் மற்றும் இயற்கையான நிலையில் இருந்து திரும்பிய உணவுப் பொருட்களுக்கு ஊட்டச்சத்து மதிப்பு இல்லை. உடலுக்குத் தேவையான உப்பு பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளில் இருப்பதைத் தவிர, உப்பு வெப்பமடையும் மற்றும் தீங்கு விளைவிக்கும் வகையில் தயாரிக்கப்படுகிறது. பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளைக் கழுவ பெர்மாங்கனேட் அல்லது பிற கிருமிநாசினிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டாம்.

சூடான அறைகள், சூடான ஆடைகள் மற்றும் அழுக்கு காற்றைத் தவிர்க்கவும். சோப்பு அல்லது ஷாம்பு பயன்படுத்த வேண்டாம், அவை தோல் மற்றும் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் இரசாயனங்கள் உள்ளன; கூடிய விரைவில் குளிக்கவும்.

மூல சைவ உணவு உண்பவர்கள் இயற்கைக்கு மாறான, சமைத்த, இறைச்சி மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்பதில்லை மிகவும் தாகம் எடுக்கும்; குளிர்ந்த நீரால் அணைக்கப்படுவதற்கு அது பயனற்ற கலோரிகளை உட்கொள்வதில்லை, அதன் இடத்தை தண்ணீரில் நிரப்புவதற்கு வியர்க்காது. கூடுதலாக, இயற்கை உணவுகளில் போதுமான அளவு தண்ணீர் உள்ளது. கோடையில் தண்ணீர் நிரம்பவும், குளிர்காலத்தில் தண்ணீர் குறைவாகவும் இருக்கும் வகையில் இயற்கை உணவுகளை இயற்கை உற்பத்தி செய்துள்ளது. பச்சையாக உண்பவருக்கு தாகம் எடுத்தால், வெள்ளரிக்காய் அல்லது தக்காளி அல்லது ஒரு கப் பழச்சாறு அல்லது தூய நீரூற்று நீரைச் சாப்பிட்டு தாகத்தைத் தணிக்கிறார். இந்த நோக்கத்திற்காகவும், கம்போட் போன்றவற்றில் தண்ணீரைச் சேர்ப்பதற்காகவும், ஒவ்வொரு உயிரினமும் தினமும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கிளாஸ் ஸ்பிரிங் தண்ணீரைத் தயாரிக்க வேண்டும். கொள்கையளவில், ஒரு நேரடி உணவு உண்பவர் தனது உடலில் எந்த இரசாயன அல்லது நச்சுப் பொருட்களையும் அனுமதிக்கக்கூடாது, அளவு மிகவும் சிறியதாக இருந்தாலும் கூட; அது அவர் குழாய் தண்ணீர் குடிக்க கூடாது. இந்த தண்ணீரில் குளோரின் மற்றும் ஃப்ளோரைடு உள்ளது, அது எவ்வளவு குறைவாக இருந்தாலும், நுண்ணுயிரிகளை அழிக்கும் சக்தி இருப்பதால், மனித உடலின் செல்களை சேதப்படுத்தும் சக்தியும் உள்ளது. மனித உயிரணுக்களும் நுண்ணுயிரிகளைப் போல உணர்திறன் கொண்டவை, அவை விரைவாக விஷம் மற்றும் தோல்வியடைகின்றன, இந்த தவறான நடைமுறைக்கு உலகம் முழுவதும் கடுமையான விமர்சனங்கள் கேட்கப்படுகின்றன. சிலர் இந்த விஷத்தை குறைத்து மதிப்பிடுகிறார்கள், இந்த குழாய் தண்ணீரை எடுத்துக்கொள்கிறார்கள், அதில் சில புதிய இரசாயனங்கள் மற்றும் விஷங்களைச் சேர்த்து, அதை வெவ்வேறு வண்ணங்கள் மற்றும் மது அல்லாத பானங்கள் என்று அழைக்கிறார்கள். மாதம் ஒருமுறை, தெஹ்ரானின் வானக் நீரூற்றில் இருந்து சில குடம் தண்ணீரைக் கொண்டு வந்து பயன்படுத்துகிறோம். ஊற்று நீருக்கும் குழாய் நீரின் சுவைக்கும் வாசனைக்கும் மிகப்பெரிய வித்தியாசம் உள்ளது.

தெளித்தல் மற்றும் இரசாயன உரங்கள் இக்கால "நாகரிக" மக்களின் விவேகமற்ற செயல்களில் ஒன்றாகும். பேராசை கொண்டவர்கள் பூமியை விஷமாக்குகிறார்கள்

Machine Translated by Google

இரசாயன உரங்கள் மற்றும் செயற்கையாக உற்பத்தியின் அளவை அதிகரிக்கவும், அதற்கு பதிலாக அதன் தரத்தை குறைக்கவும்; பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் பழுத்தவுடன் தெளித்து அவற்றை மக்களுக்கு உடனடியாக விற்பனை செய்கின்றனர். பின்னர், இந்த மருந்து தெளிப்பதைக் கண்டுபிடித்த மருத்துவரே, தனது சொந்த வேலையின் மோசமான விளைவைக் கண்டு, அதை நிறுத்துவதற்குப் பதிலாக, பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகளை சாப்பிடுவதைத் தடுக்கிறார்.

இப்போது நிலைமை இப்படியிருக்க, மக்கள் தீமையைப் பயன்படுத்தக் கூடாது ஒரு தவிர்க்கவும் மற்றும் சமையல் பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் தெளித்தல். ஏனெனில் தெளிப்பது உற்பத்தியின் மதிப்பை உதாரணமாக 10% அழித்தால், சமையல் 100% மதிப்பை அழிக்கிறது, அதே நேரத்தில், அது தெளிப்பதை விட இறந்த உணவில் அதிக விஷத்தை உருவாக்குகிறது. இந்த விஷம் கலந்த உணவுகளை மக்கள் நன்றாகக் கழுவ வேண்டும், அதே நேரத்தில் இந்த மனிதாபிமானமற்ற நடைமுறைக்கு எதிராகப் போராட வேண்டும். இப்போது உலகம் முழுவதிலுமிருந்து மக்கள் குரல் எழுப்பப்படுகிறது. அவர்கள் சங்கங்களை உருவாக்குகிறார்கள், பத்திரிகைகளை அச்சிடுகிறார்கள், மேலும் ரசாயன உரங்கள் மற்றும் பூச்சிக்கொல்லிகள் இல்லாமல் தயாரிக்கப்படும் உணவை மக்களுக்கு உணவளிக்க சிறப்பு கடைகள் மற்றும் சானடோரியங்கள் மற்றும் உறைவிடங்கள் ஆகியவற்றைத் திறக்கிறார்கள். என்னைப் பின்பற்றுபவர்களில் சிலர், தங்களுக்கென்று ஒரு தனித் தோட்டம் அமைத்துக் கொள்வதற்காக ஒரு நிலத்தை வாங்கி, இரசாயன உரங்கள் இன்றி தங்களின் பழங்கள் மற்றும் காய்கறித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து, உண்மையான சுதந்திரமாக வாழ்கிறார்கள்.

டெஹ்ரான் ராவ்வேகன்ஸ் அசோசியேஷனின் சாகசம் எனது புத்தகத்தை பிரெஞ்சு, ஜெர்மன்,

ஸ்பானிஷ் மற்றும் அரேபிய மொழிகளில் மொழிபெயர்த்து வெளியிடவும், மேலும் மிகவும் சுவாரஸ்யமான கடிதங்களில் இருந்து புத்தகங்களை உருவாக்கவும், எனது உலகளாவிய செயல்பாட்டை விரிவுபடுத்தவும் முடிவு செய்தேன். . சில நிறுவனர்களுடன் சேர்ந்து, எங்களுக்குள் ஒரு தொகையைச் சேகரித்து, ஒரு சாசனம் தயாரித்து வேலையைத் தொடங்கினோம். எனது வீட்டின் தரைத்தளத்தில் தண்ணீர், மின்சாரம் மற்றும் தொலைபேசியுடன் கூடிய எனது இரண்டு பெரிய அறைகளை கிளப்புக்கு இலவசமாகக் கொடுத்து இரண்டரை வருடங்கள் கிளப் மற்றும் ரா சைவ உணவகத்தை நிர்வகிப்பதில் செலவிட்டேன். எனது தத்துவத்திற்கும் நமது சமூகத்தின் அரசியலமைப்பிற்கும் விசுவாசமான உறுப்பினர்களை நான் சேகரித்தேன், அவர்கள் சுறுசுறுப்பாகவும், உதவியாகவும், நட்புக் கூட்டங்களை ஏற்பாடு செய்தும், பச்சையாக, சேகரித்த பரிசுப் பொருட்களையும் சாப்பிட்டதால் கிடைத்த பலன்களைப் பற்றி பேசினர், மேலும் அவர்கள் ஒரு பெரிய குடும்பத்தைப் போல கேலி செய்தார்கள். நாங்கள் சுமார் 900 உறுப்பினர்களைக் கூட்டினோம்.

குழு அமைக்கப்பட்டு ஒரு வருடம் கழித்து, திரு. ஜாவத் ரமேசானி, கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்டிருந்த அவரது வயிற்றை மருத்துவர்கள் வெட்டினர்

Machine Translated by Google

டியோடெனம் மற்றும் வயிற்றில் மாற்றங்களைச் செய்து, இறக்கும் போது கிளப்பில் வந்து (அவர் சொன்னபடி) உறுப்பினராகி, பச்சையாக சாப்பிட்டு மரணத்திலிருந்து காப்பாற்றப்பட்டார். அவர் சமூகத்தின் செயல்பாடுகளில் மிகுந்த ஆர்வம் கொண்டிருந்தார் மற்றும் நிர்வாகக் குழு உறுப்பினராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டார். துரதிர்ஷ்டவசமாக, மூல சைவத்தின் ஆழமான மற்றும் எளிமையான தத்துவத்தை அவரால் புரிந்து கொள்ளவே முடியவில்லை. அவர் சில சமயங்களில் கூறினார்: "என் எண்ணம் இன்னும் அட்டெர்ஹோவின் மனதை எட்டவில்லை, அது ஒரு நாள் அங்கு சென்றடையலாம்." நான் பல ஆண்டுகளாக இந்த நாட்களுக்காக காத்திருக்கிறேன், ஆனால் வீண். திரு. ரமேசானி கூறினார்: "அடர்ஹோவ் மருத்துவர்கள் மற்றும் மருத்துவ அறிவியலைத் தாக்கி அவர்களின் தவறான நடவடிக்கைகளைக் கண்டிக்கக் கூடாது." ஆனால் எனக்கு இந்தக் கருத்து இல்லை, மக்களுக்கு உண்மையைச் சொல்ல விரும்பினேன்.

கிளப்பின் செயல்பாடுகள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செழிப்பாக மாறியதும், எனது வீட்டின் முதல் தளத்தை காலி செய்து, புரோக்கர்கள் கொடுத்த வாடகையில் மூன்றில் ஒரு பகுதியை முந்தைய அறைகளில் சேர்த்து கிளப்பில் கொடுத்தேன் (வீட்டில் பாதி என்னுடையது. மனைவி. நான் என் பாதியில் இருந்து வாடகை பெறவில்லை). எனது சொந்த செலவில், தெருவுக்கு ஒரு சிறப்புக் கதவைத் திறந்து, சேமிப்பிற்காக 30 கன மீட்டர் அடித்தளத்தைக் கட்டினேன், சமூக உறுப்பினர்கள் வழக்கமான கூட்டங்களை நடத்தவில்லை, நாங்கள் சில செயலில் உள்ள உறுப்பினர்களிடையே இயக்குநர்கள் குழுவை நியமித்தோம். திரு. ரமேசானியின் கருத்துக்கள் தவறு என்பதை நிரூபிப்பதற்காக, அவரே குழுவைத் தேர்ந்தெடுக்க அனுமதித்தேன். அவர் டாக்டர்.

இயக்குநர்கள் குழுவின் தலைவராக முகமது கார் (தெஹ்ரான் மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் பேராசிரியர்). இந்த மருத்துவர் "Raw Vegetarianism" என்ற புத்தகத்தை அபத்தமான மற்றும் அர்த்தமற்ற ஆய்வக சூத்திரங்கள் நிறைந்த ஒரு புத்தகத்தை எழுதி பார்வையாளர்களின் நேரத்தை வீணாக்கினார். அவர் விரைவில் கிளப்பில் ஒரு சலசலப்பை உருவாக்கினார், கிளப் அரசியலமைப்பின் 29 வது பிரிவின்படி நாங்கள் அவரை உறுப்பினர் பதவியில் இருந்து வெளியேற்ற வேண்டும். அவர் தனது ஒத்த எண்ணம் கொண்ட சிலருடன் சென்று, மந்திரிகளின் மீது "விஞ்ஞான மூல சைவ உணவு" என்ற கிளப்பை முதலீடு செய்து திறந்து, ஒவ்வொருவரும் 40 அல்லது 50 ஆயிரம் டோமன்களை இழந்து அதை மூடிவிட்டார்கள், சிலர் தங்கள் வேலைக்கு வருந்துகிறார்கள் மற்றும் எங்கள் கிளப்பில் மீண்டும் சேர்ந்தனர். திரு. ரமேசானி தனது தவறான செயலில் இருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ளவில்லை, மாறாக, ஒரு டாக்டருக்குப் பதிலாக, இரண்டு அல்லது மூன்று மருத்துவர்களை கிளப்புக்குள் அழைத்து வந்து பேச்சு கொடுத்தார்.

பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நான் எழுதிய Raw-Eating புத்தகத்தில் நான் எழுதிய வார்த்தைகளை அவர்கள் ஏற்றுக்கொண்டிருந்தால், சமீபத்திய ஆண்டுகளில் இறந்தவர்களில் பெரும்பாலோர் இப்போது உயிருடன் இருப்பார்கள். உதாரணமாக, மருத்துவ அமைப்பின் தலைவர் டாக்டர் இக்பால்,

Machine Translated by Google

என்னை தண்டிக்க நீதிமன்றத்தில் ஒப்படைத்தவர், ஆனால் அவரே நிஜ வாழ்க்கையில் தண்டிக்கப்பட்டு இறந்தார். அதிர்ஷ்டவசமாக, மருத்துவ முறையின் புகாரை நீதிமன்றம் ஆதாரமற்றது என்று தள்ளுபடி செய்து, எனக்கு ஆதரவாக தீர்ப்பளித்தது. நான் மருத்துவ "அறிவியலில்" குறுக்கிடுகிறேன் என்று மருத்துவ அமைப்பு கூறியது, ஆனால் நான் அவர்களுக்கு எதுவும் செய்ய வேண்டியதில்லை, நான் இயற்கையின் வழியைக் காட்டுகிறேன், இந்த சரியான பாதை மக்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் மற்றும் குணப்படுத்தும், இதன் விளைவாக, மருத்துவர்களின் வருமானம் தடைபடுகிறது, ஆனால் எந்த ஒரு தொழிலதிபரும் தனது பணம் சம்பாதிக்கும் தொழில் அழிந்து போவதை விரும்புவதில்லை! மூல உணவின் தத்துவத்தை விளக்கி, இந்நூலின் வழிகாட்டுதலுடன், மூல சைவ உணவு உண்பவர்களின் சமூகம் உருவாகும் "பச்சை உண்ணுதல்" புத்தகத்தில், மருத்துவ அறிவியலின் தவறான மற்றும் தீமைகளை நிரூபிக்கும் சில அடிப்படை புள்ளிகள் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

என்னிடம் இருப்பதால் இந்த சங்கம் மற்றும் கிளப்பின் ஓட்டத்தை நான் அதிகம் நம்பியிருக்கிறேன் ஆறு வருடங்களாக எனது நேரத்தை எப்படி வீணடித்தேன் என்பதை நிரூபிக்க, உலகளாவிய நடவடிக்கைகளில் இருந்து விலகி, கடினமாக உழைத்து, பணத்தை செலவழித்தேன், ஆனால் இந்த முயற்சிகள் அனைத்தும் வீணாகிவிட்டன, ஏனெனில் ஒரு சில ஏமாற்றுக்காரர்கள், சமூகம், கிளப் மற்றும் உணவகத்தை அதன் அனைத்து சொத்துக்களுடன் எடுத்துச் சென்றனர். என்னிடமிருந்தும் சமூகத்தின் உண்மையான உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் தளபாடங்கள் மற்றும் அவற்றை எதிரிகளிடம் ஒப்படைத்தேன். திரு. ஜாவத் ரமேசானி, ஒரு கொடூரமான மற்றும் பணப்பிரியரான பணக்கார தொழிலதிபர்; மூல சைவத்தின் மிக எளிய மற்றும் சிறந்த தத்துவத்தின் ஆழமான அர்த்தத்தை அவரால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை, என் கருத்துக்கு மாறாக, அவர் விஞ்ஞானத்தின் மூலம் தனது இலக்கை விரைவில் அடைவார் என்று நினைத்தார். அவர் தனது கருத்தை மிகவும் நம்பினார் மற்றும் சுயமாக உறுதியாக இருந்தார், அவர் என்னை கிளப்பில் இருந்து வெளியேற்ற ஏதாவது செய்ய முடிவு செய்தார், மேலும் என் இடத்தில் தன்னையும், இயற்கையின் விதியின் இடத்தில் தனது அறிவியல் தத்துவத்தையும் வைத்தார். பச்சையாக சாப்பிடும் புத்தகத்திற்கு பதிலாக டாக்டர் மஜ்தியின் "சாப்பிட்டு அழகாக மாறுங்கள்" புத்தகத்தை வைத்து டாக்டர்கள் உதவியுடன் கிளப்பைக் கைப்பற்றினர். இந்த ஆபத்தான இலக்கை அடைய, அவர் நூற்றுக்கணக்கான மீறல்கள், சட்டத்தை மீறுதல், பொய், அச்சுறுத்தல்கள், வற்புறுத்தல், அரங்கேற்றம் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தது. முதலில், அவர் முகமதுரேசா மஹ்தாபி மற்றும் மனோச்சேர் சஃபர்சாதேஹ் (இரண்டு இயக்குநர்கள் குழு உறுப்பினர்கள்) ஆகியோரை அவரிடமிருந்து விலக்க முயன்றார். .

28 வயதான விவசாயப் பொறியாளர் திரு. மஹ்தாபி, கடுமையான சிறுநீரக நோயிலிருந்து, பச்சையான உணவைச் சாப்பிட்டு உயிர் பிழைத்தவர், பல மாதங்கள் கிளப்பைச் சரிசெய்ய உதவினார். கழகத்தின் வயரிங், பிளம்பிங், பெயின்டிங், கார்பென்டிங் என அனைத்தையும் பெருமையுடன் செய்து வந்த திறமையான இளைஞன்.

Machine Translated by Google

திரு. சபர்சாதே. பின்னர் அவர் ஆறு மாதங்கள் முழு கிளப் மற்றும் உணவகத்தை நிர்வகித்தார். மூல சாலட்கள் தயாரிப்பது குறித்து ஆய்வு செய்து, "Raw vegan foods, the only human food" என்ற தலைப்பில் புத்தகம் எழுதினார். திரு. மஹ்தபி சமுதாயத்திற்காக ஒரு விவசாய நிறுவனத்தை நிறுவ விரும்பினார், ஆனால் சரியான நிலம் கிடைக்காததால் அவரது திட்டம் முடிக்கப்படாமல் விடப்பட்டது; திரு.மஹ்தபி பெரிய செல்வந்தன் இல்லை, சங்கத்தை நிர்வகிக்க அவருக்கு சிறு சம்பளம் கொடுத்து அவரை வைத்திருந்தால், எங்கள் கிளப் இந்த அவல நிலைக்கு ஆளாகியிருக்காது, ஆனால் திரு.ரமேசானி எங்களை விட்டு ஓடிவிடும் அளவுக்கு தொல்லை கொடுத்தார். மற்றும் அவரது நண்பர்களிடம் கூறினார்: "நான் சென்று சமைத்து சாப்பிட்டு இறந்துவிடுவேன்." அவரும் அவ்வாறே செய்தார். அவர் Khorramshahr சென்றார், Keshavarzi வங்கியில் வேலை கிடைத்தது, வீட்டில் இருந்து விலகி, நண்பர்கள் மற்றும் மக்கள், தனியாக தங்கி, சமைத்த, அதன் விளைவாக, அவரது சிறுநீரக நோய் மீண்டும் தோன்றி அவரை கொன்றார்.

திரு.மனோச்சேர் சஃபர்சாதே கிளப்புக்காக கடுமையாக உழைத்து உதவினார், ஆனால் அவர் மூல சைவத்தின் ஆழமான தத்துவத்தை எல்லாவற்றிலும் சிறந்து விளங்கி அதை எப்போதும் பாதுகாத்ததால், திரு. ரமேசானி அவரை இப்படி ஒரு எதிரியாகப் பார்த்தார். பலகை கலைக்கப்பட்டது. திரு. சஃபர்சாதே ஷிராஸுக்கும், திரு. அபுல்பஸ்ல் சதாரத் ஜஹோமுக்கும், திரு.

ரமேசானி மற்றும் திரு. கய்ஹானி தங்கியிருந்தனர், திரு. அபுல்ஃபசல் கய்ஹானி ஒரு முக்கியமான நபர் அல்ல, அவர் திரு. ரமேசானியின் உறவினர் மற்றும் அவரது விசுவாசமான நண்பர்.
இந்த நேரத்தில் நான் மூன்று அல்லது நான்கு முறை வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றேன், பச்சை சைவ உணவு உண்பவர்கள் என்னை உலகம் முழுவதும் அழைக்கிறார்கள், அவர்கள் என்னைப் பார்க்க விரும்புகிறார்கள், நான் சில சமயங்களில் அவர்களைப் பார்க்கச் செல்வேன். இந்த சூழ்நிலையில், திரு. ரமேசானி களமிறங்கியதைக் கண்டு தனது சர்வாதிகாரத்தைத் தொடங்கினார். அனுபவம் வாய்ந்த சட்ட வல்லுநர்களால் உருவாக்கப்பட்ட அரசியலமைப்பு எங்களிடம் உள்ளது, அவர்கள் எல்லாவற்றையும் முன்கூட்டியே உணர்ந்து, அத்தகைய மீறல்களைத் தடுக்க எனது அதிகாரத்தை பலப்படுத்தினர்; ஆனால் திரு.ரமேசானிக்கு சட்டம் தெரியாது. அவருக்கு சட்டம்தான் ஆசை.

கட்டுரைகள் 18, 21 மற்றும் 29 இன் படி, திரு. ரமேசானி மற்றும் திரு.
கய்ஹானி சமூகத்தில் இருந்து சட்டப்பூர்வமாக வெளியேற்றப்பட்டார், மேலும் அவர்கள் எனக்கு எதிராக செய்த ஒவ்வொரு நடவடிக்கையும் சட்டவிரோதமானது மற்றும் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டது. நான் விரும்பினால், எனது அதிகாரத்தை சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்தி, அவற்றை நீக்கி, சங்கத்தின் நிர்வாகத்தைக் கைப்பற்றியிருக்கலாம், ஆனால் அது விசித்திரமாகத் தோன்றினாலும், திரு. ரமேசானியின் செயலில் மற்றும் ஆற்றல்மிக்க மனப்பான்மையில் எனக்கு ஒரு தனி ஆர்வம் இருந்தது. அவர் சுறுசுறுப்பாகவும் சங்கத்திற்கு உதவியாகவும் இருந்தார் என்று. அவர் தனது தோட்டத்தில் ஒரு கருத்தரங்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார். நான் அவரை வருத்தப்படுத்த விரும்பவில்லை; அவர் தவறை ஏற்று எங்களிடம் வருவார் என்று நான் எப்போதும் காத்திருந்தேன்.

Machine Translated by Google

அவர் மருத்துவ அறிவியலை ஏற்றுக்கொள்வதால் அவர் என்னைக் கேலி செய்து தன்னை ஞானியாகக் கருதியிருக்கலாம், ஆனால் நான் அவ்வாறு செய்யவில்லை. அவர் கூறினார்: "ஒருவர் போராட அனைத்து வகையான வழிகளையும் திட்டங்களையும் பயன்படுத்த வேண்டும்." திரு. ரமேசானி தனது நண்பர் மற்றும் வகுப்புத் தோழர்களில் ஒருவரான திரு. மோஸ்தானை புத்தகக் காப்பாளராக நியமித்துள்ளார், அவர் உணவகம், அலுவலகம் மற்றும் உறுப்பினர்களின் விற்பனை மூலம் சேகரிக்கப்பட்ட பணம் அனைத்தையும் வங்கியில் எடுத்து திரு. ரமேசானியின் தனிப்பட்ட கணக்கில் செலுத்துகிறார். இந்த பணத்தை மிஸ்டர் ரமேசானி என்ன செய்கிறார்? யாருக்கும் தெரியாது, யாருக்கும் பதில் சொல்லவும் இல்லை. திரு. ரமேசானி ஒரு முத்திரை செய்திருந்தார்; ஞாயிறு மற்றும் செவ்வாய் கிழமைகளில் 16:00 முதல் 20:00 மணி வரையிலும், வியாழக்கிழமைகளில் 13:00 முதல் 15:00 மணி வரையிலும் விரிவுரைகள் மற்றும் நோயாளிகளுக்கு மருத்துவர்கள் மற்றும் ஊட்டச்சத்து நிபுணர்களால் இலவசமாக பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. திரு.ரமேசானி விளம்பரத்திற்கு பணம் செலவழிக்காததால், எனது சொந்த செலவில் நான் அச்சடித்த துண்டுப் பிரசுரங்களில் இந்த முத்திரையைப் போடுகிறார். மருத்துவப் பணியில் நான் தலையிடுகிறேன் என்று மருத்துவ அமைப்பு என்னிடம் புகார் அளித்தது, இப்போது திரு ரமேசானி இதைச் செய்கிறார்.

சிறிது நேரம் கிளப்பில் குத்தூசி மருத்துவம் செய்ய ஆரம்பித்தார்கள்; காது, மூக்கு, உதடு, நெற்றி, கை, முழங்கால்களில் ஊசிகள் மாட்டிக்கொண்டு சுவரருகே அமர்ந்திருக்கும் பெண்களும், குழந்தைகளும், முதியவர்களும், இளைஞர்களும் அமைதியான சிலைகள் போல! ஊசியின் நுனியில் இருந்து நோய் வெளியே குதித்து அவர்களைக் காப்பாற்ற அவர்கள் காத்திருந்தனர்!
சமைத்தவர்களின் அறியாமை என்ன வகையான வேடிக்கையான காட்சிகளை உருவாக்காது? டாக்டர் நவாப் கிளப்பின் ஸ்பீக்கர் மூலம் உரை நிகழ்த்தி, ஹோவானிசியனின் கருத்துடன் தனக்கு உடன்பாடு இல்லை என்று அறிவித்தார். மிகவும் சரி, மிஸ்டர் நவாப், என் தத்துவத்தை நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த கிளப்பில் என்ன செய்கிறீர்கள்? உலகில் மூல சைவ சித்தாந்தத்திற்கு எதிரான மில்லியன் கணக்கான மக்கள் உள்ளனர், அவர்கள் அனைவருக்கும் எங்கள் சொந்த கிளப்பில் நுழைந்து எங்களுக்கு எதிராக பேச உரிமை இருக்கிறதா? இந்த முன்னேற்றங்கள் குறித்து உறுப்பினர்களுக்கு தெரிவிக்க நான் ஒரு அறிவிப்பை வெளியிட்டபோது, இது திரு. ரமேசானிக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தியது; தோட்டத்துக்குத் தண்ணீர் பாய்ச்ச முற்றத்துக்குள் நுழைய முடியாதபடி, முற்றத்தின் கதவின் பூட்டை நானே உரித்து, பூக்களால் நட்டேன்; எனது அலுவலகத்தின் கதவு பூட்டப்பட்டுள்ளது, மேலும் எனது அலுவலகத்திற்கான புதிய கதவை நடைபாதையிலிருந்து திறக்க வேண்டியிருந்தது. தாழ்வாரத்தில் இருந்து கிளப்பின் நுழைவு கதவும் பின்னால் இருந்து பூட்டப்பட்டுள்ளது.

புதிய நிர்வாகக் குழுவைத் தேர்ந்தெடுக்கும் நேரம் வந்தது. திரு. ரமேசானி கேட்டார் அழைப்பிதழ்களை தயார் செய்ய சிலர். அழைப்பிதழ்கள் எழுதப்பட்டு உறைகளில் வைக்கப்பட்டன. திரு. ரமேசானி இந்த உறைகளை முத்திரையிட்டு இடுகையிடுவதற்காக தனது வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றார், ஆனால் அவற்றில் ஒன்று கூட இடுகையிடப்படவில்லை.

Machine Translated by Google

சபையின் உறுப்பினர்களுக்கு புதிய நிர்வாக சபை தேர்தல் பற்றி தெரியும். இந்த நாட்களில், திரு. ரமேசானி உறுப்பினர்களின் அனைத்து ஆவணங்களையும் சேகரித்து தனது வீட்டிற்கு எடுத்துச் சென்றார். யாரையும் உறுப்பினராக ஏற்கக் கூடாது என்று திரு.மோஸ்தான்

உத்தரவிட்டிருந்தார். இது பெரிய குற்றம். யாரோ ஒருவர் திரு. ரமேசானியிடம் ஒரு குறிப்பிட்ட மனிதர் உறுப்பினராக விரும்புவதாகக் கேட்டார், நீங்கள் ஏன் ஏற்கவில்லை? மேலும் அவர் பதிலளித்தார்: "எனக்கு அவரது தோற்றம் பிடிக்கவில்லை." உலகில் எந்த ஒரு சர்வாதிகாரியும் இப்படி முரட்டுத்தனமான பதிலைச் சொல்லத் தயாராக இல்லை. திரு. ரமேசானி தனது வீட்டில், நண்பர்கள், தெரிந்தவர்கள், அயலவர்கள், உறவினர்கள் மற்றும் பிற நபர்களை கூட்டத்திற்கு அழைத்து, அவர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் உறுப்பினர் அட்டையை வழங்கினார், இதனால் அவர்கள் கிளப்பில் நுழைந்து தேர்தல் நாளில் அவருக்கு வாக்களிக்கலாம்.

தேர்தல் அறிவிக்கப்பட்ட நாளில், திரு. ரமேசானி கிளப்பில் நுழைகிறார் போலியான பச்சையாக உண்ணும் பாசாங்கு செய்பவர்கள் மற்றும் புதிய அரசியலமைப்பின் உரையுடன், புதிய பெயருடன், புதிய மையம் மற்றும் புதிய தத்துவத்துடன், திரு. ரமேசானி தனது வீட்டில் ஒரே ஒரு "ரகசிய" வாக்கெடுப்பில் நிறைவேற்றினார் . அவர் ஒரு "ரகசிய" வாக்கெடுப்பின் மூலம் தானே தேர்ந்தெடுத்த டாக்டர்கள் மற்றும் பிற குழுவை அறிமுகப்படுத்தினார்: "யார் ஒப்புக்கொள்கிறார், அவரது கையை உயர்த்துங்கள்." பல கூலிப்படையினர் ஆச்சரியத்துடன் கைகளை உயர்த்தினர் மற்றும் திரு. ரமேசானி அறிவிக்கிறார்: "அது அங்கீகரிக்கப்பட்டது." கிளப்பின் பல உண்மையான உறுப்பினர்கள் எதிர்ப்பு தெரிவித்தனர். நான் எனது வீட்டிலிருந்து கிளப்பிற்குள் நுழைந்து, திரு. ரமேசானிக்கு நீண்ட காலமாக சமூகத்தின் உறுப்பினர் பதவி மறுக்கப்படுவதாகவும், அதனால் அவருக்கு வாக்களிக்கும் உரிமையோ, தேர்வு செய்து தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமையோ இல்லை என்று அறிவித்தேன். இந்த தேர்தல் சட்டவிரோதமானது மற்றும் போலியானது. திரு. ரமேசானி இந்தத் தேர்தலைப் பதிவுசெய்து, இந்தப் புதிய சங்கம் எங்களுக்குத் தொடர்பில்லாததால் நாங்கள் எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கவில்லை. இது புதிய பெயருடன், புதிய நோக்கத்துடன், புதிய இருப்பிடத்துடன், புதிய அரசியலமைப்புடன், புதிய புத்தகங்களுடன், புதிய நிறுவனர் மற்றும் செயலாளருடன் புதிய சமூகம். ஒவ்வொருவரும் தனக்கென ஒரு இலக்கைத் தேர்வுசெய்து, தன்னைச் சுற்றி ஒத்த எண்ணம் கொண்ட சிலரைச் சேர்த்து, ஒரு சமூகத்தை உருவாக்கி அதை பதிவு செய்ய சுதந்திரமாக உள்ளனர்; ஆனால் வரலாற்றில், ஒரு சட்டவிரோதக் குழு தனது எதிரிகளின் மக்களிடையே நுழைந்து, தனக்கென ஒரு போலித் தேர்தலை ஏற்பாடு செய்து, சமூகத்தின் முக்கிய நிறுவனர்களை அகற்றி, அசல் மக்களின் சொத்துக்கள் அனைத்தையும் கைப்பற்றியது. எதிரி ஒரு நகரத்தை முற்றுகையிட்டால், நகரவாசிகள் சிலர் வாயிலைத் திறந்து அந்த நகரத்தை எதிரியிடம் ஒப்படைப்பது போன்றது இது. மருத்துவர்களின் தவறான நடவடிக்கைக்கு எதிராக பச்சையாக உண்ணும் சமூகம் உள்ளது. அரசியலமைப்பின் பிரிவு 17 கூறுகிறது: "ஒரு உண்மையான மூல சைவ உணவு உண்பவர் ஒருபோதும் இல்லை

Machine Translated by Google

நோய்வாய்ப்பட்டு மருத்துவ சிகிச்சை மற்றும் நடைமுறைகள் தேவையில்லை."
விபத்துக்கள் மற்றும் விபத்துக்கள் குறித்து, ஆண்டிபயாடிக்குகள் இல்லாமல், சீரம் இல்லாமல் மற்றும் விலங்கு புரதம் இல்லாமல் செயல்படும் மூல சைவ அறுவை சிகிச்சை நிபுணர்களுக்கு நாங்கள் பயிற்சி அளிக்கிறோம்.

அவர்கள் என்னிடம் சொல்கிறார்கள், "நீங்கள் ஏன் இந்த மருத்துவர்களுடன் முரண்படுகிறீர்கள்? சாப்பிடுபவர்கள் மற்றும் பச்சை உணவைப் பற்றி பேசுகிறார்களா?" இது உண்மையல்ல. டாக்டர் மஜ்தி மக்களிடம் கூறுகிறார்: "சில நேரங்களில் நீங்கள் அதை சமைத்து சாப்பிடலாம், எந்த பிரச்சனையும் இல்லை." மேலும் அவர் தானே சாப்பிடுகிறார், மூல உணவை படிப்படியாக தொடங்க வேண்டும் என்று டாக்டர் நவாப் நம்புகிறார்.
டாக்டர் ராஷ்டி (புதிய நிர்வாகக் குழு உறுப்பினர்களில் ஒருவர்) தோற்றத்திலும் தோற்றத்திலும் இருந்து அவர் ஒரு பச்சை சைவ உணவு உண்பவர் அல்ல என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம். இந்த டாக்டர்கள் மூல உணவு கிளப்பை விளம்பரத்தின் மையமாக ஆக்கி, தங்கள் அலுவலகத்திற்கு புகழ் பெற வாடிக்கையாளர்களை கூட்டியுள்ளனர். டாக்டர் நவாப் இயக்குநர்கள் குழுவின் தலைவராகிவிட்டார், அவரது ஜனாதிபதி பதவி என்னவாக இருக்கும்? வாரத்திற்கு ஒரு மணி நேரம் புரதம் மற்றும் வைட்டமின்கள் பற்றி பேசுகிறார், அவ்வளவுதானா? தலைவர் கிளப்பின் விவகாரங்களுக்கு தலைமை தாங்க வேண்டும்.

டாக்டர் மஜ்தி, டாக்டர் நவாப், டாக்டர் ரஷ்டி மற்றும் பிற பலகை எப்படி என்று எனக்கு ஆச்சரியமாக இருக்கிறது திரு. ரமேசானி அவர்களால் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட உறுப்பினர்கள், எனது தத்துவத்திற்கு எதிராக எவ்வளவுதான் இருந்தாலும், இந்த வெட்கக்கேடான அரங்கேற்றத்துடன் இந்த போலித் தேர்தலில் கலந்துகொண்டு சங்கத்தின் நிறுவனரும் நிரந்தரச் செயலாளருமான ஹோவானிசியனை எப்படி நீக்க ஒப்புக்கொண்டார்கள்? அவர்கள் நிறுவனர்களை மாற்றினார்கள், நான் உருவாக்கி ஆறு ஆண்டுகளாக நிர்வகித்த கிளப்பை என் கைகளில் இருந்து எடுத்துக்கொண்டனர், மேலும் கிளப்பை அதன் அனைத்து உபகரணங்களையும் வசதிகளையும் வலுக்கட்டாயமாக எடுத்துக் கொண்டனர். எங்கள் சங்கத்திற்கு "அறிவியல்" விரிவுரைகள் தேவையில்லை. "சமைத்த பொருட்களை உண்ணாதீர்கள், விலங்குகளை உண்ணாதீர்கள், பச்சையான சைவ உணவை உண்ணுங்கள், உங்களுக்கு விருப்பமானதை உண்ணுங்கள்" என்ற இயற்கையின் கட்டளையை ஏற்கும்போது . நாங்கள் வேறு எதையும் கேட்க வேண்டியதில்லை.

திரு. ரமேசானி தன்னை ஒரு விஞ்ஞானியாக கற்பனை செய்து கொள்கிறார். பச்சையாக சாப்பிடுபவர்கள் என்னைச் சூழ்ந்துகொண்டு கேள்விகளைக் கேட்கும்போது, திரு. ரமேசானி உரையாடலில் நுழைந்து குளுக்கோஸ் மற்றும் குளுக்கோஜனைப் பற்றி பேசுகிறார். ஒரு நாள், ஒரு வாக்குவாதத்தில், திரு. கய்ஹானி என்னைத் திட்ட ஆரம்பித்தார். அவர் கையை உயர்த்தி ஐந்து அல்லது ஆறு முறை கத்தினார்: "ஆர்மேனியன், ஆர்மேனியன், ஆர்மேனியன்."
ஆர்மேனியம் ஒருவித சாபம் போல! நான் ஆர்மேனியனாக இருப்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறேன், ஆரியனாக இருப்பதில் பெருமை கொள்கிறேன், பெர்சியாவில் வாழ்கிறேன். ஆர்மேனியர்கள் பாரசீக சக நாட்டு மக்களால் ஒருபோதும் மோசமாக நடத்தப்படவில்லை மற்றும் அவர்களின் மரியாதையை எப்போதும் அனுபவித்து வருகின்றனர். நாடுகளுக்கு இடையே வெறுப்புணர்வை ஏற்படுத்துவது மிக மோசமான ஒன்று. இதே போல் ஒன்று நடந்தது

Machine Translated by Google

ஒரு நாள் வாரியக் கூட்டத்தின் போது, ஒரு வாக்குவாதத்தின் போது, டாக்டர் கார் ஒரு கணம் அமைதி இழந்து, என் வாழ்க்கையில் தெருவில் இருப்பவர்களின் வாயிலிருந்து மட்டுமே நான் கேட்டேன் என்று என்னைத் திட்ட ஆரம்பித்தார். இந்த மரியாதைக்குரியவர் எப்படித் தன்னைத்தானே தொலைத்துவிட்டு என்ன சொல்கிறார் என்று புரியாமல் திகைப்புடன் அமைதியாக அமர்ந்திருந்தேன். அவன் கைகளை மேசையில் அறைந்து சொன்னான்: "நீங்கள் மேலே சென்று உங்கள் அறையில் உட்காருங்கள், இங்கே எங்களுடையது, உங்களுடையது அல்ல." ஏனென்றால் முந்தைய முறை, அவர் தனது நடத்தைக்கு வருந்தினார் மற்றும் என்னைக் கட்டிப்பிடித்து, என்னை முத்தமிட்டு, மன்னிப்பு கேட்டதால், நான் அவரை மன்னித்தேன்; ஆனால் இரண்டாவது முறை அது முற்றிலும் வரம்பிற்கு அப்பாற்பட்டது. இயக்குநர்கள் குழுவில் இருந்து மட்டுமல்ல, சங்கத்தின் உறுப்பினர் பதவியிலிருந்தும் திரு. அஸ்டன்லூவுடன் சேர்ந்து அவரை வெளியேற்ற வேண்டியிருந்தது.

எனக்கு எரிச்சலூட்டும் வகையில், திரு. ரமேசானி எனது வாடகையை ஐந்துக்கு செலுத்தவில்லை மாதங்கள். ஒரு நாள் அவர் கிளப்பிற்குள் பைத்தியம் பிடித்தார், நான் சிலரிடம் பச்சையாக சாப்பிடுவதைப் பற்றி பேசுவதைப் பார்த்த அவர், "இங்கிருந்து வெளியேறு" என்று கத்தினார். பின்னர் அவர் தான் வேலைக்கு அமர்த்திய தொழிலாளிக்கு கட்டளையிட்டார்: "இதை வெளியே எறியுங்கள்." இந்தத் தொழிலாளியும் என்னைத் தள்ளி, நுழைவு வாயிலின் படிக்கட்டுகளில் இருந்து வெளியே எறிந்தார், நான் தரையில் விழுந்தேன், என் தலை மோட்டார் சைக்கிளில் மோதி காயமடைந்தேன். நான் ஒரு மூல உணவு சாப்பிடுபவராக இல்லாவிட்டால், எனக்கு பக்கவாதம் வந்திருக்கும். நாங்கள் காவல் நிலையத்திற்குச் சென்றோம், அங்கிருந்து மருத்துவ பரிசோதனையாளரிடம், இந்த தொழிலாளி தன்னை விடுவிக்க விரும்பினார், மேலும் உரத்த குரலில் மீண்டும் கூறினார்: "நீங்கள் மேசையைத் தொட்டால், உங்கள் எடை குறையும் என்று அட்டர்ஹோஃவ் கூறுகிறார்." பச்சையாக சாப்பிடுவதில் இருந்து அவர் நிறைய கற்றுக்கொண்டார்! திரு. ரமேசானியும் புலனாய்வாளரிடம் சில ஆவணங்களைக் காட்ட விரும்பினார், ஆனால் புலனாய்வாளர் அவற்றைப் பின்னுக்குத் தள்ளினார். நிச்சயமாக, திரு. ரமேசானி தனது புகழ்பெற்ற அரசியலமைப்பைக் காட்டி, அவர் சமூகத்தின் செயலாளர், நான்தான் பிரச்சனையாளர் என்பதை நிரூபிக்க விரும்பினார். நான் இங்கே என்ன செய்ய முடியும்? நான் மன்னித்து வெளியே வந்தேன்; இது நகைச்சுவையின் கடைசி காட்சியா அல்லது சோகமா? எனக்கு தெரியாது; திரு.ரமேசானி பதில் சொல்ல வேண்டும். என்னை நிர்வாணமாக பாரசீகத்திலிருந்து தப்பிச் செல்ல வற்புறுத்த ஏதாவது செய்துவிடுவேன் என்று பலமுறை மிரட்டினார்! என் தத்துவத்திற்கு அவர் தனது வாழ்க்கையை கடன்பட்டிருப்பதால் அது அவருடைய வழக்கம். இதுவும் ஒருவகை நன்றிக்கடன்தான். அவர்கள் அவரிடம் கேட்டபோது: "அப்படியென்றால் அட்டர்ஹோஃவ் எங்கே?" அவர் பதிலளிக்கிறார்: "அவர் அறிவியலுக்கு எதிரானவர்." எனது உயிருக்கும் உடமைக்கும் ஏதேனும் தீங்கு இவரிடமிருந்து (அல்லது அதே ஊடுருவும் முகவர்களால்) என்று இங்கு நான் உறுதியளிக்கிறேன்.

சுயநலமும் விவேகமற்ற ப

Machine Translated by Google

பதிவு செய்யப்பட்டன மற்றும் எனது அலுவலகத்தில் இரண்டு கோப்புறைகள் முழுவதும் ஆங்கில அஞ்சல்கள் (சுமார் ஆயிரம்) காணவில்லை. இந்த கீழ்த்தரமான மற்றும் தகுதியற்ற செயல் யாருடைய வேலை என்று என்னால் கூற முடியாது, ஆனால் இது மூல சைவத்தைப் பின்பற்றுபவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டு அவர்களை துஷ்பிரயோகம் செய்ய விரும்பும் ஒருவரின் வேலை என்று எனக்குத் தெரியும். அவற்றை திருடியவர் பகிரங்கமாக பயன்படுத்த முடியாது என்பது தெளிவாகிறது. இதை யார் செய்தாலும் அறியாமையால் செய்தார்கள். நான் மன்னித்து கேட்டுக்கொள்கிறேன், அவர் இதயத்தில் கொஞ்சம் மனிதாபிமானத்தை உணர்ந்தால், அவர்களிடமிருந்து அவர் தனது அர்த்தத்தைப் பெற்ற பிறகு, இந்தக் கடிதங்களை எனக்கு மீண்டும் அனுப்புங்கள்; ஏனென்றால், இந்தக் கடிதங்கள் எனக்கும் எதிர்காலத்தில் மூல சைவத்தின் வரலாற்றிற்கும் மிகவும் முக்கியமானதாகவும் மதிப்புமிக்கதாகவும் இருக்கும்.

இப்போது நான் கிளப்புக்கு செல்லாததால், சிகிச்சை பெற்றவர்கள் எனது வில்லாவின் இரண்டாவது மாடிக்கு நன்றி தெரிவிக்கவும், தகவல்களைப் பெறவும் புத்தகங்களை வாங்கவும் வருகிறார்கள். மூல உணவு புத்தகத்தில் எழுதப்பட்ட ஒரு தத்துவத்துடன் நாங்கள் ஒரு சமூகத்தை உருவாக்கினோம். இந்த புத்தகத்தை ஏற்காத எவரும் இந்த சமூகத்தில் உறுப்பினராக முடியாது. சைவ உணவு உண்பவர்களின் சங்கத்தில் உறுப்பினராக விரும்பும் மருத்துவர்கள், தங்கள் அலுவலகங்களை மூடிவிட்டு, நோயாளிகளுக்கு மருந்துச் சீட்டு அல்லது விஷம் எழுதாமல் இருக்க வேண்டும், ஆனால் அவர்கள் டாக்டர்கள், அவர்கள் தங்கள் தவறான அறிவை முழுவதுமாக விட்டுவிட முடியாது, அவ்வாறு செய்தால், அவர்களுக்கு எதுவும் இல்லை. செய்ய மற்றும் சொல்ல எதுவும் இல்லை. அவர்கள் எங்கள் கிளப்பில் வைட்டமின்கள், புரதங்கள் மற்றும் தாவரங்களின் பண்புகள் பற்றி விரிவுரை செய்கிறார்கள். இந்த வார்த்தைகள் வெறும் முட்டாள்தனம், கட்டுக்கதைகள், கற்பனை மற்றும் கட்டுக்கதை. ஆரம்பத்தில், அவர்கள் வாரத்திற்கு மூன்று முறை, பின்னர் வாரத்தில் ஒரு நாள் மற்றும் ஒரு மணி நேரம் மட்டுமே சொற்பொழிவு செய்தனர். சீக்கிரமே மக்கள் இந்த வார்த்தைகளைக் கேட்டு அலுத்துவிடுவார்கள், வார்த்தைகள் இல்லாமல் போய்விடும், அடுத்து என்ன செய்யப் போகிறார்கள்? அவர்களால் மக்களை எவ்வளவு ஏமாற்ற முடியும்?

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒரு நாள், ரமேசானி தனது படிப்பை ஆழப்படுத்தி, தனது தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டால், மருத்துவ அறிவியலைக் கைவிட்டு, இயற்கைக்குத் திரும்பி, இயற்கையின் விதிகளுக்கு அடிபணிந்தால், நாங்கள் அவரை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராக இருக்கிறோம், எனக்கு என்ன கஷ்டங்கள் ஏற்பட்டன என்பதை நான் புறக்கணிப்பேன்; உண்மையான சைவ உணவு உண்பவர்களின் நெறிமுறைகளில் எந்த வெறுப்பும் இல்லை, நாங்கள் மன்னிப்பவர்கள்.

Machine Translated by Google

அனாதை இல்லத்தில் இருந்து சைவ உணவு உண்பவர்களின் குழுவுடன் திருமதி ஆஸ்ட்ரி

ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள நான்சி அன்னா சாப்லர் அனாதை இல்லத்தில் உள்ள சைவ உணவு உண்பவர்களின் குழு

Machine Translated by Google

அர்ஷவீர் டெர் ஹோவானெஸியன்

Machine Translated by Google

ஒரு உண்மையான மனிதனின் உதாரணம், நோய், வறுமை, பசி, போர் மற்றும் கொலைகள் இல்லாத புதிய உலகத்தைத் துவக்கியவர், 20 ஆம் நூற்றாண்டின் ஒரு முழுமையான மூல சைவ உணவு உண்பவரின் உதாரணம், அனாஹித் , 20-Aterhov இன் வயதுடைய மகள் , சமைத்த பொருட்களை ஒரு துளி கூட உட்கொள்ளாத மற்றும் எந்த மருந்துகளையும் தடுப்பூசிகளையும் எடுத்துக் கொள்ளவில்லை.

Machine Translated by Google

15 வயது அனாஹித் (வண்ணப் படம்)

Machine Translated by Google

லோகோ
தெஹ்ரான் ரா-
உண்ணும் சமூகம்

10 வயது அனாஹித் (வண்ணப் படம்)

தெஹ்ரான் – 1976

அர்ஷவீர் டெர் ஹோவானெஸியன், தெஹ்ரான் நகரம்,
கரீம் கான் Blvd, Sanei St, Sanei SQ, No.2.

சொல்லுங்கள்: 828878

ஆசிரியரின்
கையெழுத்து

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.